Pani domu

miesięcznik organ związku pań domu i instytutu gospodarstwa domowego

10 zł

Czy dostajemy coś darmo? Jak kupować? Hartowanie ciała zabiegami wodnemi. Właściwe odżywianie—to broń przeciw gruźlicy, krzywicy, anemji. Urządzenie domu. Sztuka telefonowania. Co jadać, jak gotować we wrześniu? Cechy Instytutu. Suknie. Roboty szydełkowe.

9

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony
ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 9 WARSZAWA, WRZESIEŃ 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

Nic darmo

MARJA ROMANOWA

Państwo uśmiechają się pewnie. Nic darmo... dzisiaj? Ależ przeciwnie!

„Do pięciu pączków dodajemy szósty darmo. Do trzech mydeł — czwarte darmo. Za jednym biletem — dwie osoby, a więc pewnie ta druga darmo". Bezpłatne premje, kupony ulgowe, rabaty w sklepach, próbki darmo, i t. d., i t. d.

Podobne wiadomości podają nam ogłoszenia w gazetach i w oknach wystawowych. Wydaje się nam wówczas, że skorzystanie z owych bezpłatnych możliwości jest świętym obowiązkiem, najlepiej zrozumianą oszczędnością, jedyną okazją.

To też niewdzięczną mam dziś rolę powiedzenia paniom, że — niestety, *nie otrzymujemy nic darmo*.

Spójrzmy tylko na bieg naszego życia. Celem jego jest wywdzięczenie się za nasze istnienie przez pracę nad sobą i dobre uczynki. Za podarunek otrzymany — odwzajemniamy się podarkiem. Przyjęcie u znajomych — obowiązuje do rewanżu. Za wyświadczoną usługę musimy być gotowi do przyjścia z pomocą, gdy zajdzie tego potrzeba. Nawet ofiarna miłość rodzicielska oczekuje od dzieci uczuć prawdziwie synowskich, a, zawiedziona, — rzuca bolesne słowo „niewdzięczne dziecko"!

Słowem zapłata bywa różna, ale być zawsze musi. Jeśli więc w biegu życia, wśród rodziny i przyjaciół, nic darmo brać nie wolno, to skąd przypuszczenie, że spotkamy się z tem w handlu?

Oczywiście, klient jest bardzo ważną osobą. Ale chyba nie przeceniamy natyle swego znaczenia, żeby posądzać właściciela sklepu, cukierni, czy teatrzyku o tak bezinteresowną miłość do nas, że mu naprawdę zależy na ofiarowaniu nam darmo mydła, pączka czy biletu. Bo przecież ten człowiek musi utrzymać siebie i rodzinę; musi tak umiejętnie obrócić pieniądzem i towarem, żeby miał z czego zapłacić pracowników, dostawców, lokal, podatki i t. d. Skąd wziąłby na to, gdyby nam rzeczywiście robił prezenty?

Oto nie robi nam ich wcale, a przeciwnie, wlicza w cenę towaru.

Weźmy przykład owego 6-go pączka darmo. Przed rokiem w Warszawie cena pączków zaczęła spadać. Można je było otrzymać po 20, 18 i 15 groszy, a nawet taniej. Wtedy pewien cukiernik wpadł na taki pomysł. Ceny na swoje pączki nie obniżył. Każdy pączek kosztował nadal 20 groszy. Ale ogłosił, że przy zakupie pięciu pączków dodaje szósty darmo.

To zachęcało do kupowania więcej niż dwie lub trzy sztuki, byle dojść do owego szóstego pączka darmo. I na to właśnie liczył cukiernik. A tymczasem owe pięć pączków zapłaconych i szósty darmo — ukrywały fakt, że każdy z nich kosztował w rzeczywistości 17 i pół grosza, a nie

20 jak głosiła cena. Niekażdy jednak obliczył to sobie i niejeden omijał cukiernie, które szczerze obniżyły cenę swych pączków.

Podobnie przedstawiała się niedawno sprawa pewnego mydła. Po znacznej obniżce surowca sprowadzanego z zagranicy — przystąpiono do obniżenia ceny mydła o 1/3. Na początku robiono to w sposób ukryty. Mianowicie sprzedawano 4 kawałki za znaną klientom cenę trzech, a czwarty dodawano niby darmo. To była właśnie redukcja ceny o 1/3.

Parę gospodyń nieroztropnych, choć pełnych dobrej woli, uwierzyło w tę nadzwyczajną okazję. Na początku lata, czyli w okresie dużych wydatków na wyjazdy letnie i zapasy zimowe, zaopatrzyły się w roczny zapas tego mydła. A w kilka miesięcy potem mogły wszędzie je dostać po oficjalnie zniżonej cenie.

Co to znaczy: za jednym biletem dwie osoby? To znaczy, że jeden bilet w cenie 4 zł. kosztuje właściwie tylko 2 zł.; poszkodowana będzie tylko osoba, która nie dobierze sobie kogoś do pary i kupi bilet na samą siebie za cenę nominalną 4 zł.

A więc oszukują nas! Nic podobnego. To reklama, sposób zachęcenia klienta odpowiednim argumentem, żeby towar kupił u mnie, a nie u konkurencji, w sklepiku zprzeciwka. Klient zastanowi się lub nie. To jego sprawa. Kupca to nie obchodzi.

Więc jako należąca do licznej rzeszy konsumentów wołam do pań: *nic darmo nam nie dają!* Gdy się spotykamy z podobnym wypadkiem — *zastanówmy się, a przedewszystkiem liczmy.* To nas ochroni od niewdzięcznej roli łatwowiernej ofiary.

Jak przedstawia się sprawa próbek, darmo rozdawanych lub rozsyłanych? Ktoś musi za ten towar zapłacić. A nie dzieje się to ani kosztem fabrykanta, ani jego personelu, ani świadczeń społecznych. Kto za to płaci? — Klient.

Nie w chwili wychodzenia z wystawy z bezpłatną próbką w kieszeni, ale w momencie zakupu tego towaru. Cena czyścidła lub perfum zakupionych obejmuje bowiem również koszt wszelkiej reklamy. A więc i reklamy przeprowadzanej zapomocą próbek, z których jedna tak klienta uradowała, bo nie musiał za nią natychmiast zapłacić.

Niema w tem nic nieuczciwego. Sposobem zaznajomienia klienta z towarem było dostarczenie mu próbki, która w użyciu wykaże mu swą firmy, by dojść do klienta — on właśnie zapłaci.

Coraz częściej spotykamy zamiast obniżenia cen na towar — dodawanie klientom bezpłatnych drobiazgów. Widocznie działa to lepiej na wyobraźnię kupującego.
wartość. Ale za tę jakość produktu i za trud

Przed paru miesiącami byłam w Szwajcarji, w Genewie. Gdy pewnego dnia weszłam do największego składu aptecznego, zdziwił mnie niezwykły ruch. Wśród tłumu, poruszającego się z trudem między stoiskami, były niemal wyłącznie kobiety z dziećmi. Wszyscy po zakupach dążyli wgłąb lokalu, gdzie głosy dzieci nabierały tonów decydujących.

Okazało się, że co czwartek firma daje zabawki jako premje do zakupów. Są one różne, począwszy od różnej wielkości piłek, skończywszy na lalkach, kuchenkach blaszanych, samochodach nakręcanych i t. d. Przy zakupie każdy dostawał kartkę z nadrukiem: premja do zakupu za 1, 2, 3 czy więcej franków i na podstawie owej kartki mógł wybrać tę lub inną zabawkę.

Skutek tego pomysłu był doskonały, i co czwartek wrzało jak w ulu. Matki starały się gromadzić wszystkie zakupy z tej dziedziny na czwartek, nie rozpraszając się na zakupy w innych składach aptecznych. Doskonałym sojusznikiem właściciela sklepu były dzieci, które pilnowały, by tylko u niego i w ten właśnie dzień robić zakupy.

Nowoczesne wnętrze pokoju mieszkalnego.

Dla dzieci i matek takie wycieczki stanowią dużą ponętę i są perjodyczną niespodzianką. „Co też za zabawki będą tym razem!" Jeśli chodzi o ekonomiczną stronę tych zakupów—to mamy tu tylko odmianę pączka niby darmo, a właściwie zapłaconego.

Poza owemi niby bezpłatnemi dodatkami mamy jeszcze inne okazje taniego kupna. Są to wyprzedaże.

Dotyczą one zwykle towaru wysortowanego. Sklep bielizny męskiej powinien mieć na składzie komplet np. koszul męskich. Klientela spodziewa się, że znajdzie koszulę w każdym rozmiarze każdego gatunku, a więc koloru i deseniu. Jeśli takie komplety są mocno przerzedzone, jest obawa zniechęcenia klienta, któremu się podoba gatunek towaru, a w sklepie nie znajduje swego wymiaru. Wtedy niepełne komplety przeznacza się do wyprzedaży. Towar może być zupełnie dobry.

Również do wyprzedaży oddaje się rzeczy sezonowe, które musiałyby być długo magazynowane i które przedstawiają unieruchomioną gotówkę. Ten sam los spotyka wyroby, na których moda wycisnęła tak silne piętno, że po pewnym czasie opatrują się i starają zkolei niemodne. Wreszcie nieraz wyprzedawany jest towar zleżały lub o pewnych brakach i ten jest najniebezpieczniejszy, gdyż tylko sprzedający wie, na ile owe braki obniżyły wartość towaru.

Wyprzedaż odbywa się zwykle w niekorzystnych warunkach. Jedziemy na nią na drugi koniec miasta; bierzemy tramwaj, dorożkę lub taksówkę, „bo to zaraz mogą zamknąć sklep". W sklepie natrafiamy na tłum równie jak my rozgorączkowanych klientek, z których każda chce zrobić lepszy interes od drugiej.

Okazuje się, że na wyprzedaży niema towaru akurat takiego, jaki byłby nam potrzebny. Niema pończoch w tym odcieniu, ale zato taki ładny sweter napewno się przyda; jeśli nie będzie pasował do sukni, to... conajwyżej ofiarujemy go komuś. A porcelana? Już wszystkie gładkie talerze wyprzedano i pozostały tylko te w kwiatki. Właściwie nie pasują one zupełnie do serwisu, ale są tak tanie, że naprawdę warto je kupić.

I przerzucamy się od zakupu uplanowanych przedmiotów na nadprogramowe, często zbyteczne. Po pewnym czasie patrzyć na nie będziemy z niesmakiem jako na dowód naszej niezaradności, bezplanowości, nieumiejętnego zakupu.

Tak samo rzecz się ma z wyprzedażą ubrania, materjałów, i t. d. Tłok, ogólne zdenerwowanie i chęć zrobienia zadziwiająco taniego kupna odejmują możność spokojnego rozumowania i roztropnego wyboru. A tymczasem musimy pamiętać, że w wypadkach kupna i sprzedaży cudów niema. Że za towar dobry — trzeba zapłacić dobrze, t. j. odpowiednio do wartości. Że towar śmiesznie tani powinien budzić nieufność i że domaga się bardzo dokładnego obejrzenia.

Tylko wyjątkowe osoby, doświadczone, znające się na rzeczy i mające szczęście do

wszystkiego, mogą wyjść obronną ręką z okazji wyprzedażowych. Ale równie dobrze można wygrać na loterji. Przeciętne śmiertelniczki powinny bardzo ostrożnie odnosić się do nich i umieć wyjść z niczem, jeśli nie znalazły czegoś odpowiedniego.

Nieinaczej wygląda sprawa niebywale tanich dostawców różnych naszych przyjaciółek. Co potrafi jedna, tego nie wskóra druga.

Moja kuzynka, bardzo bogata osoba, podała mi kiedyś adres bajecznie taniej modystki.

Pokazała mi u niej robiony śliczny kapelusz słomkowy za 12 zł. Poszłam więc do owej niezwykłej osoby. A ta poradziła sobie ze mną genialnie. Wmówiła we mnie cudną słomkę w kolorze niesłychanie twarzowym, jednak nie za 12, ale za 40 zł. Na nieodpornej klientce odbiła sobie sprzedaż taniego kapelusza klientce bardziej uświadomionej.

O to właśnie uświadomienie kupujących mi chodzi. Jestem bezwzględnie za tem, żeby osoba zamożna kupowała sobie raczej kapelusz za 40 niż za 10 zł., a suknię za 400 niż za 100 zł. Bo wszak takich zakupów nie zrobi osoba skrępowana materjalnie. A nawet bodajże rozgrzeszyłabym osoby, z całą świadomością zdobywające się na kupno, które w przeciętnem zrozumieniu wykracza poza ich możliwości. Bo przez dłuższe używanie, lepsze wrażenie i t. d. może im się to opłacić.

Ale pragnę przestrzec osoby, które dają się złowić na przynętę i płacą, płacą, nie wiedząc nawet o tem.

BROŃ przeciw krzywicy próchnicy zębów gruźlicy anemji

MARJA STRASBURGER

TAK wiele mówi się dziś o witaminach, zarówno w piśmiennictwie zawodowem, jak w szkołach gospodarczych, a nawet w domach prywatnych, że tym składnikom pożywienia przypisuje się własności nieledwie że cudotwórcze. Mają one być lekarstwem nieomal na wszystkie choroby, trapiące organizm ludzki, a obecność ich, względnie brak w pożywieniu, ma stanowić o jego wartości. Reakcja to słuszna i zdrowa przeciwko pożywieniu nieświeżemu, zbytnio wymyślnemu i wyjałowionemu przez długie gotowanie i przechowywanie, które weszło w powszechny zwyczaj kilka dziesiątków lat temu.

Jak wiadomo, witamin dostarczają nam wszelkie surowizny lub pokarmy, przygotowane racjonalnie, t. j. gotowane krótko i spożywane o ile możności natychmiast po przygotowaniu. Często jednak, kierując całą uwagę na sprawę witamin, zapomina się o innych składnikach, równie ważnych jak witaminy — o solach mineralnych. Zapominamy, że witaminy mają tylko wtedy znaczenie, jeśli sole mineralne są dostarczane organizmowi w ilościach odpowiednich, że bez tych soli niektóre witaminy (witamina D) nie mają znaczenia, bowiem rola ich w znacznej mierze polega na regulowaniu prawidłowej gospodarki organizmu solami mineralnemi.

W miarę coraz dalszego rozwoju badań nad zagadnieniami odżywiania coraz jaśniejsze staje się olbrzymie znaczenie soli mineralnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Coraz jaśniej spostrzegamy, że niejedno zjawisko, przypisywane działaniu witamin, jest raczej skutkiem wpływu składników mineralnych.

Lecz cóż to są te składniki mineralne, gdzie ich szukać, jakie ciała zaliczamy do nich?

Organizm żywy, organizm zwierzęcy, a co za tem idzie i ludzki, przyjmuje wraz z pokarmami szereg pierwiastków, t. j. ciał prostych, których przy dzisiejszym stanie nauki nie można rozłożyć na składniki prostsze. Temi składnikami są: węgiel, tlen, wodór, azot, siarka, fosfór, chlor, jod, sód, potas, magnez, wapń, żelazo i parę innych, których znaczenie dla organizmu jest mniej zasadnicze.

Węglowodany i tłuszcze dostarczają w wielkich ilościach trzech pierwszych składników, t. j. tlenu, wodoru i węgla; pokarmy białkowe oprócz tego — azotu, a w wielu wypadkach także siarki i fosforu. Wszystkie bowiem białka wnoszą do organizmu azot, niektóre są także związkami siarki i fosforu. Oprócz tego, jako składniki dodatkowe, występujące w różnych kombinacjach, w pokarmach naszych znajdują się inne z wymienionych powyżej pierwiastków. Po spaleniu pokarmu przechodzą one do popiołu. Obecność ich w organizmie jest niezbędna. To nic, że występują one w ilościach minimalnych. Nie zmienia to faktu, że są obecne w każdym narządzie organizmu i warunkują jego działanie.

Trudno w krótkim i z konieczności popularnym artykule wyliczyć wszystkie działania, t. zw. katjonów i anjonów w żywym organizmie. Dla przykładu możemy wyliczyć parę z nich, zastrzegając, że bynajmniej nie wyczerpuje to sprawy. I tak, bez obecności siarki organizm nie może wytworzyć tego rodzaju białka, które jest dlań niezbędne do budowy tkanek, t. j. nie może dokonać budowy czyli syntezy białka pełnowartościowego. Fosfór i żelazo stanowią zasadniczy składnik substancji, z której zbudowane jest jądro komórkowe. Oprócz tego, żelazo jest nieodzownym składnikiem czerwonych ciałek krwi. Oddawna wszak wiemy o tem, że żelazo jest lekarstwem na blednicę, choć sprawa to nie tak prosta, jakby się napozór zdawało. Potas występuje w ślinie i w całej górnej części przewodu pokarmowego, jest także niezbędnym składnikiem tkanki mięśniowej. Bez potasu (a również sodu i wapnia) mięśnie (także mięsień sercowy) nie mogą prawidłowo kurczyć się i rozkurczać. Ważnym składnikiem krwi i soków trawiennych jest sód, który najczęściej występuje związany z chlorem, jako sól kuchenna, lub z kwasem węglowym, jako soda. I jeden i drugi związek występuje w organizmie. Poza tem chlor jest składnikiem kwasu solnego, który, jak powszechnie wiadomo, wydziela się w żołądku i stwarza tam środowisko kwaśne.

Wszyscy też wiemy, że lekarze przepisują związki wapnia pacjentom, którzy mają być operowani, ponieważ większa ilość wapnia w organizmie sprzyja łatwiejszemu krzepnięciu krwi. Z tego samego powodu wapń jest lekarstwem na gruźlicę płuc. Że wapń z fosforem jest głównym składnikiem kości i zębów, to rzecz powszechnie wiadoma. Niezmiernie zawiłe są wzajemne stosunki tych katjonów i anjonów w organizmie. Są one bardzo subtelnemi odważnikami, regulującemi ciśnienie krwi, utrzymującemi jej neutralność, kierującemi ogólną przemianą materji w organizmie. Wdawanie się w te szczegóły, olbrzymiej doniosłości dla życia ustroju, przekroczyłyby znacznie ramy krótkiego artykułu. Należy tylko stwierdzić, że fizjologja posuwa się krok za krokiem wgłąb tajników życia, a za każdym krokiem odsłania nowe zagadnienia wpływu tych składników, tak doniosłe, że przed umysłem ludzkim otwierają się coraz szersze i nieznane dotychczas widnokręgi.

Jakżeż niezmiernie ciekawym jest wpływ, jaki na siebie wywierają w organizmie pewne pierwiastki. Np. większa ilość sodu w pokarmach powoduje wydalenie potasu, większa ilość magnezu—wydalanie wapnia. Ponieważ zarówno potas, jak wapń są niezbędne, wypływa stąd proste wskazanie, aby nie nadużywać sodu (sól kuchenna) ani magnezu (kakao, mięso, pokarmy mączne). Nie jest to zresztą ani jedyny, ani nawet najważniejszy powód, dla którego nie trzeba nadmiernie solić pokarmów.

Po tych wstępnych przydługich, choć koniecznych rozważaniach przystąpmy do wniosków praktycznych, bowiem czuję, że już niejedna z czytelniczek zadaje sobie niecierpliwie pytanie: „Ale cóż z tego? Jaki stąd wniosek praktyczny? Dla mnie ważne jest, jak zapewnić w pokarmach dostateczną ilość tych składników?"

Jest już dzisiaj kwestją powszechnie uzgodnioną, że normalnie pracujący człowiek zużywa około 3000 kalorji dziennie, których musi mu dostarczyć pożywienie. Jeśli pożywienie ich nie dostarcza, czerpie je z zasobów nagromadzonych w organizmie, skutkiem czego chudnie i wyczerpuje się. Stąd 100 kalorji stanowi 1/3 część pożywienia dziennego; 100 kalorji dietetyka nazywa *dawką*. Tej dawce wartości energetycznej musi odpowiadać 1/30 część dziennego zapotrzebowania wapnia, fosforu i t. d. Tę ilość wapnia, fosforu, żelaza nazywamy także dawką.

Przedewszystkiem powiedzmy sobie, że między składnikami mineralnemi, niezbędnemi dla życia i zdrowia, z praktycznego punktu widzenia można wyróżnić 3 grupy:

1) takie, których nadużywamy;
2) takie, które przy normalnie urozmaiconem pożywieniu spożywamy w dostatecznej i nienadmiernej ilości, bez specjalnych starań z naszej strony;
3) wreszcie takie, których niejednokrotnie brak w pokarmach w takiej ilości, jakiej organizm potrzebuje.

Do pierwszej grupy, nadużywanej, należy sód i chlor, czasem siarka. Sodu i chloru jest za dużo (co jak powiedzieliśmy wyżej powoduje usuwanie z organizmu potasu) wtedy, gdy pożywienie jest zbyt słone, gdy jest w niem za wiele marynat i pokarmów ostrych. Za dużo siarki może być wówczas, jeśli w pożywieniu jest za wiele białka. Przy normalnej ilości białka w naszem codziennem pożywieniu także i ilość siarki jest normalna.

Do drugiej grupy, t. j. do pierwiastków, które występują w pożywieniu normalnem w ilościach wystarczających, należą potas, magnez, fluor, krzem, mangan. Głównem źródłem potasu i magnezu są pokarmy roślinne. Jeśli więc pożywienie nie jest jednostajne, ilość potasu i magnezu jest dostateczna.

Najwięcej kłopotu sprawia nam trzecia grupa, o którą musimy się troszczyć i regulować umiejętnie jej dopływ do organizmu. Jest to grupa wapnia, fosforu, żelaza i czasem jodu (zwłaszcza w okolicach górskich, gdzie ilość jodu w wodzie nie jest wystarczająca).

Wapń to składnik tak zasadniczy dla naszego zdrowia, że nim przedewszystkiem musimy się zająć. Bez wapnia dziecko nie może budować swego kośćca, nie można uchronić się od próchnicy zębów, krew nie krzepnie normalnie, mięśnie nie funkcjonują prawidłowo, choroby płucne stają się groźne w dwójnasób. Gdyby dziecko przynajmniej do drugiego roku życia miało wystarczającą ilość wapnia, fosforu i witaminy D, nie byłoby na świecie krzywicy. Tymczasem dzisiaj 96% niemowląt, czyli z nielicznemi wyjątkami wszystkie, wykazują objawy krzywicy w wyższym lub niższym stopniu. A krzywica stwarza podłoże do innych chorób, przedewszystkiem do gruźlicy.

Wiadomo, że przyroda dba przedewszystkiem o dobro potomstwa. Choćby to się działo z krzywdą rodzicielki, dziecku musi być dostarczone to wszystko, czego rozwój jego wymaga. Jeśli w pokarmie matki niema dostatecznej ilości wapnia, płód w jej łonie czerpie wapń do budowy swych tkanek, a przedewszystkiem kośćca —z zasobów organizmu matki. Czerpie go stamtąd, gdzie go najwięcej, t. j. z kośćca i zębów matczynych. Stąd tak często ciąży towarzyszy próchnica zębów. Chyba nie trzeba dodawać, jak potrzebnem jest dostarczanie przyszłej rodzicielce dostatecznej ilości wapnia w pożywieniu.

Głównem źródłem wapnia jest mleko; dla noworodka — mleko matki. I znów matka musi albo pobierać wystarczającą ilość tego wapnia w pożywieniu, albo dostarczyć go z własnych zasobów. Zarówno więc kobieta ciężarna, jak karmicielka potrzebują zwiększonych ilości wapnia w pożywieniu.

Stu kalorjowa porcja mleka zawiera 7,5 dawek wapnia i 3 dawki fosforu. Znaczenie więc

mleka w odżywianiu staje się jasne. Normalna ilość mleka dla dziecka to 1 litr dziennie, dla dorosłego człowieka — ½ litra. Wtedy dopiero możemy być spokojni, że jeśli tej ilości mleka towarzyszy normalna dieta, konieczna ilość wapnia została osiągnięta. Ważnemi źródłami wapnia są także: maślanka, rośliny strączkowe, brukselka, kapusta, marchew, kalafjor, selery, sałata głowiasta i endywja, cebula, pomarańcze, pietruszka, szpinak, rzewień, kalarepa i inne jeszcze jarzyny i owoce.*) Ponieważ jednak szpinak, kalafjor czy pietruszka nie mogą odgrywać w odżywianiu takiej roli jak mleko, wartość jego w pierwszym rzędzie dla dziecka jest nieoceniona.

Już powyżej nadmieniliśmy, że *fosfor* jest koniecznym składnikiem każdej żywej komórki, t. j. jej jądra; oprócz tego związek fosforu z wapniem — fosforan wapnia — jest głównym składnikiem kości. Odpowiedni stosunek obu pierwiastków w pożywieniu warunkuje nawet przyswajanie ich przez organizm. System nerwowy potrzebuje znaczniejszych ilości fosforu. Dobremi źródłami fosforu są: żółtka jaj, mięso, a zwłaszcza narządy wewnętrzne zwierząt, przedewszystkiem wątroba, i wiele jarzyn: szpinak, brukselka, strączkowe. Mleko i sery również są bogate w fosfor.

Dla porównania podajemy, że 100 kalorjowa dawka mięsa wołowego ma 3 dawki fosforu, wątroby prawie 4, żółtka jaja przeszło 3, szpinaku 6½, mleka 3.

Jakich minimalnych ilości *żelaza* potrzebuje nasz organizm, a jakie olbrzymie mają one znaczenie! Bez dostatecznej ilości żelaza niema we krwi dostatecznej ilości czerwonej substancji, zwanej hemoglobiną. Bez hemoglobiny niema w organizmie dostatecznej ilości tlenu i tkanki są źle odżywione, samopoczucie całego organizmu jest złe, wszystkie jego funkcje są upośledzone. Ilekroć organizm z tego czy innego powodu traci większe ilości krwi, tylekroć musi natychmiast wytworzyć ją na nowo. Ilekroć wytwarza ją na nowo, muszą powstać nowe ilości hemoglobiny, zaś wytworzenie nowych zasobów hemoglobiny wymaga zwiększonych ilości żelaza. Stąd wniosek, że w okresach życia, którym towarzyszy utrata krwi i wytwarzanie jej na nowo, konieczne jest zwiększenie ilości żelaza w pożywieniu.

Żelazo jest jedynym składnikiem, niezbędnym dla organizmu, którego w mleku jest tak mało, że bez wielkiej nieścisłości można mówić o tem, iż mleko jest pozbawione żelaza. Niemowlę w czasie życia płodowego gromadzi zapasy żelaza w wątrobie. Zapasy te wystarczają mu na jakiś czas. Jeśli jednak są już na wyczerpaniu, a nie dostarczymy nowego dopływu żelaza w pokarmie, niemowlę zaczyna zdradzać objawy anemji. Lekarze w takich wypadkach stosują, początkowo w małych dawkach, żółtko jaja lub szpinak, które są dobremi źródłami żelaza.

*) Pokarmy te są uszeregowane według stopnia zawartości wapnia.

Ponieważ wszystkie sole żelaza są barwne, ogólnie można powiedzieć, że wszystkie pokarmy jaskrawo zabarwione są dobremi źródłami żelaza, a więc wszystkie jarzyny zielone: szpinak, kapusta, rośliny strączkowe; mięso, a zwłaszcza krew, narządy wewnętrzne, głównie wątroba. Szczęśliwy wyjątek stanowią ziemniaki, jarzyna niezabarwiona jaskrawo, a pomimo tego obfitująca w żelazo, co wobec rozpowszechnienia ziemniaków stanowi fakt ogromnej doniosłości.

Zawartość dawek żelaza w stukalorjowych porcjach kilku produktów.

szpinak (42 dkg)	zawiera	30	dawek	żelaza (szpinak jest pokarmem nisko kalorycznym i 100 kalorjowa jego dawka to bardzo duża ilość)
kapusta (32 dkg)	„	7	„	
groszek zielony (10 dkg)	„	3	„	
mięso wołowe (6½ dkg)	„	3	„	
wątroba wołowa (7½ dkg)		12½	„	
ziemniaki (sztuka)	„	3	„	

Nie wystarcza jednak fakt, że dany produkt obfituje w wapń, fosfor lub żelazo. Trzeba jeszcze umieć tak go przyrządzić, by tej jego wartości nie zmarnować.

W tym celu należy:

1. Płókać produkty w całości przed pokrajaniem, aby jak najmniejsza powierzchnia jarzyny, owocu czy mięsa zetknęła się z wodą, co zapobiegnie wypłókaniu wszystkich rozpuszczalnych w wodzie składników, a więc soli mineralnych.
2. Płókać produkty szybko, bez moczenia w wodzie. Gdy namoczenie jest konieczne, np. przy jarzynach strączkowych, moczyć jarzynę już wypłókaną w małej ilości przegotowanej czystej wody i w tej samej wodzie gotować.
3. Gotować jarzyny, będące głównem źródłem soli mineralnych, w małej ilości wody, na silnym ogniu, t. j. bardzo szybko, nie przegotowywać ich (t. zn. nie podawać nigdy jarzyn rozgotowanych).
4. Jeśli niecała woda wyparuje w czasie gotowania jarzyny, użyć wywaru tego do zupy, nigdy zaś nie wylewać, pamiętając, że nie jest to już czysta woda, lecz roztwór soli mineralnych, które właśnie jarzynom nadają ich wartość. Wyjątek stanowi tu woda, pozostała z parzenia kapusty. Bezsprzecznie zwyczaj ten nie jest racjonalny, lecz konieczny wtedy, gdy kapusta ma zbyt gorzki i piekący smak, co zależy od jej gatunku. Należy więc używać kapusty wypróbowanych już przez nas odmian i nie parzyć jej przed użyciem.

Pamiętajmy, że **sole mineralne** w pożywieniu **to broń**

przeciw krzywicy,
przeciw próchnicy zębów,
przeciw gruźlicy,
przeciw anemji.

HARTOWANIE CIAŁA ZABIEGAMI WODNEMI

Dr. A. TARNAWSKI z Kosowa.

W POPRZEDNIM artykule była mowa o hartowaniu ciała ogólnem, t. j. przez urządzenie sobie życia codziennego tak, aby stale na zdrowiu zyskiwać. Ten sposób życia trzeba uzupełnić hartowaniem skóry. Dla poznania jej fizjologicznego działania przytaczam ustęp z programu naszej lecznicy „O hartowaniu skóry".

Skóra jest to największy narząd, obejmujący ciało w obszarze około 1½ m². Posiada ona rozmaite gruczoły wydzielnicze, jest obficie zaopatrzona w naczynia krwionośne i chłonne, ma własne mięśnie t. zw. gładkie, właściwy barwik i naskórek, więc dobrze jest zaopatrzona przez naturę, aby mogła spełniać ważne czynności fizjologiczne, a zarazem chronić od uszkodzeń. Zdrowa skóra jest różowa i jędrna, a w dotknięciu jakby aksamitna, jest czuła, a na zmiany atmosferyczne odporna. U ludzi wypieszczonych i żyjących w złej higjenie skóra jest licho odżywiona i blada, ponieważ krew zanieczyszczona i gęsta nie dostaje się do naczyń włosowatych. Na skórze odbija się stan narządów wewnętrznych, zdrowych lub chorych, czyli skóra jest probierzem ogólnego stanu zdrowia.

Do hartowania skóry najbardziej skutecznym środkiem są *zabiegi wodne*. Zabiegi te powinny być łatwe do wykonania, ażeby każdy mógł je robić w domu. Dlatego potrzebne są odpowiednie wskazówki.

Zabiegi zimne mają rozgrzewać i orzeźwiać, dlatego powinny trwać krótko, ½ do 2 minut i zawsze trzeba je stosować na gorące ciało, poczem ma nastąpić szybkie rozgrzanie, najlepiej zapomocą ruchu, spaceru lub gimnastyki, względnie w ciepłem ubraniu.

Ważne dla zimnych zabiegów są: ciepła atmosfera względnie ogrzany pokój, aby szybko nastąpiła reakcja skóry, po oziębieniu — rozgrzanie. To orzeźwia; gdy jednak ciało zrazu ziębnie i powoli się ociepla, jest mniej korzystne.

Temperatura wody zawisła od tego, jak ludzie znoszą zimną wodę. Silniejsi i zdrowsi z podściółką tłuszczową mogą śmiało brać całkiem zimne zabiegi, natomiast słabsi i mający wstręt do zimnej wody mogą używać wody wystałej w pokoju, a nawet letniej ponad 20° C. *Do mycia twarzy niech zawsze używają wody letniej.* Po zabiegu nie marnować ciepła i najlepiej na mokro wdziać grubszą bieliznę (z płótna „Knajposkiego"), ale można także wytrzeć się na sucho ręcznikiem.

Czas najlepszy na zimne zabiegi w domu jest rano wprost z łóżka, kiedy ciało ma zapas ciepła. Można również brać zabiegi przed obiadem, lecz zawsze przed jedzeniem. *Popołudniowe zabiegi wodne na całe ciało nie są tak dobre*, ponieważ przeszkadzają trawieniu i reakcja jest gorsza, ale *pożyteczne są zabiegi częściowe, t. j. brodzenie, zanurzanie rąk, obmywanie twarzy lub nasiadówka* (czasowe).

Jeden ranny zabieg i częściowy popołudniu wystarczą, ale ludzie *wrażliwi i osłabieni mogą brać zabiegi co 2-gi dzień, względnie rozdzielać je sobie jednego dnia dolny zabieg, a 2-go górny.*

Pierwowzorem wszystkich zabiegów wodnych jest *kąpiel rzeczna:* hartuje, orzeźwia i wzmacnia. Jest połączona z gimnastyką, zwłaszcza przy pływaniu, i zarazem jest gimnastyką oddechową, powoduje odruchowo głębokie wdechy. Doskonale uzupełnia się z kąpielą słoneczną, a zimna woda na rozgrzane ciało sprawia silną reakcję i zaczerwienienie skóry. W kąpieli rzecznej należy zachować następujące ostrożności.

Słabszym wolno się kąpać tylko w południe przed obiadem w pełnem słońcu i wtenczas, kiedy niema wiatru, albowiem wiatr bardzo oziębia. W dni chłodniejsze, zwłaszcza przy wstręcie do wody, lepiej kąpieli zaniechać.

Muszą oni mieć zapas ciepła wskutek ruchu lub ciepłego ubrania i niech jak najprędzej się zanurzają. Kąpiel powinna trwać krótko, wystarczy 1—5 minut, przytem potrzeba się ruszać i nacierać.

Jeżeli nad rzeką jest piasek (plaża) a przynajmniej trawnik, *dobrze jest przed kąpielą wygrzać się w słońcu*, a potem szybko wchodzić do wody; ubrać się trzeba jak najprędzej, poczem odbyć pieszą przechadzkę dla rozgrzania.

Kąpiel rzeczną zastępuje t. zw. *półkąpiel w wannie* napełnionej wodą do połowy. Temperatura półkąpieli może być całkiem zimna lub pokojowa, ale u tych, którzy zimnej wody się boją, względnie w dni chłodniejsze, może być cieplejsza np. 20—28° C. Przytem dobrze jest w wannie ochlupać ciało, podnosząc się na rękach, i w kąpieli je nacierać, w czem może dopomóc ktoś z domowników. Kąpiel ma trwać ½—2 minut, a całkiem zimna kilka sekund. Podobna w działaniu, lecz łatwiejsza do wykonania jest *kąpiel w balji z ochlupaniem*, również krótka, takiej ciepłoty jak półkąpiel.

Najprostszym i najłatwiejszym zabiegiem jest *obmycie ciała*, a wykonywa się go zmoczonym ręcznikiem od nóg począwszy, albo obmywając się własnemi rękami (gąbki nie używać, bo się zanieczyszcza). Ciepłota wody może być pokojowa, ale trzeba ją stosować do wrażliwości skóry; kto ma lichą reakcję i łatwo ziębnie, zwłaszcza ludzie starzy, niech użyją gorącej wody. Po obmyciu dobrze się natrzeć i oklaskać, co również orzeźwia, a ciepła nie zabierze. Słabo-

wici mogą używać obmywań częściowych. Lepiej rozgrzewa obmycie słone, garść soli na miednicę wody.

Jeszcze o polaniach t. zw. „Knajposkich" i o natryskach (tuszach). Są one bardzo skuteczne, ale nie tak obojętne jak wielu mniema. Wymagają one pomocy i umiejętności. Zastąpić je może polanie całego ciała w balji dzbankiem — przy pomocy drugiej osoby. *Natryski zimną wodą* dobre są dla silniejszych, natomiast ludzi słabszych łatwo podrażniają. Dlatego można ich używać tylko w porze ciepłej i to krótko, około jednej minuty, jednak nie codziennie. *Wogóle ostrych zabiegów nie powinno się nadużywać, bo mogą zaszkodzić, a krótkie przerwy robią dobrze.*

Przy zimnych zabiegach wskazane jest *raz w tygodniu brać kąpiel ciepłą*, a nawet gorącą (40—42° C) dla wypocenia i odświeżenia ciała. Trwanie jej ¼ do ½ godziny, a potem chłodniejsze polanie i po kąpieli wypoczynek. Kto lubi i znosi *łaźnię, może z korzyścią brać ją co 1—2 tygodni*, zwłaszcza w zimnej porze.

Oto krótki szkic domowego leczenia wodą.

Jak budować i urządzać dom własny

MARJA CHMIELEŃSKA

NIEMA chyba na świecie człowieka, któryby nie pragnął mieć własnego domku. Łączy się tu zadowolenie posiadacza z uczuciem niezależności; pobudzone są zupełnie nowe zainteresowania. Każda praca, każda zmiana czy inwestycja wykonana we własnym domku, we własnem mieszkaniu czy ogródku, nabiera zupełnie innej wagi i znaczenia; wreszcie domek taki stwarza to prawdziwe ognisko rodzinne, które wszystkich ze sobą zespala, do którego wszyscy śpieszą, a którego wspomnienia mogą być nieraz oparciem i osłodą.

Dlatego to domek taki powinien być szczególniej upragniony przez panie domu.

Wiąże się z nim jednocześnie pojęcie miłego wygodnego wnętrza, pełnego światła, słońca, zdala od hałaśliwego śródmieścia, z oknami na ogród, drzewa i kwiaty, a nie na smutne mury kamienic. Wpływa to nietylko kojąco na nerwy, ale również bardzo dodatnio na stan fizyczny wszystkich, szczególniej dzieci, które w takich warunkach zupełnie inaczej się rozwijają. Zamiast spacerów po ulicy lub nudnych parkach w tłumie ludzi, każdą wolną chwilę dziecko spędzić może na powietrzu i swobodzie, w niekrępującem ubraniu przy zabawie lub pracy w ogródku. Maleństwa w wózeczkach czy kojcach oddychają powietrzem czystem i nie wymagają uciążliwych wypraw na spacer.

Oddawna już zagranicą weszło w zwyczaj, że tylko zajęcia związane z pracą zawodową zatrzymują ludzi w śródmieściu i że resztę czasu po męczącej pracy biurowej czy fabrycznej spędza się we własnych domkach w miastach-

Szerokie okno w pokoju zaspokaja nietylko wymagania higjeny, lecz i nowoczesnej estetyki.

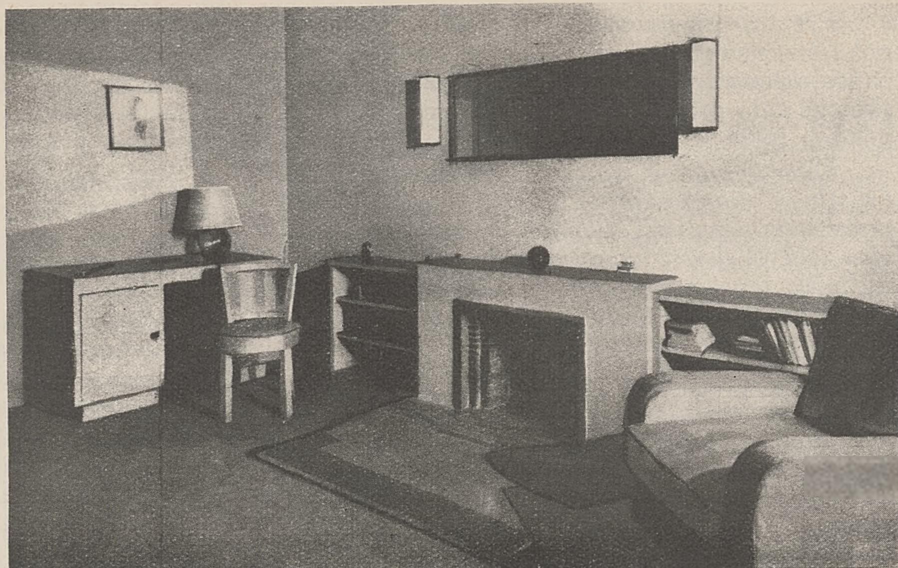
ogrodach, w warunkach zupełnie odmiennych, w bliższej styczności z przyrodą.

Ażeby zadowolenie było kompletne, domek musi być jak najstaranniej przystosowany do wygodnej egzystencji wszystkich członków rodziny i potrzeb pani domu; zarazem muszą być wyzyskane wszystkie warunki pod względem zdrowotnym. Dotyczy to zarówno domku większego, składającego się z kilku pokojów, jak i mniejszego, a nawet mieszkania będącego częścią jakieś kooperatywy.

Oczywiście muszą być pewne różnice w zależności od rozmiarów mieszkania, od warunków materjalnych i wymagań właściciela, wreszcie od warunków miejscowych; da się to jednak doskonale pogodzić przy każdem indywidualnie traktowanem rozplanowaniu*).

*) Dotychczasowe wystawy nie dały nam takiego idealnego typu mieszkania. Widziało się domki pełne światła i słońca, z wnętrzami nowoczesnemi, niektóre nawet miłe i pomysłowe, lecz mające jednocześnie jakieś poważne

Dla urządzeń nowoczesnych wnętrz charakterystyczne jest racjonalne oświetlenie nietylko samego pokoju ale poszczególnych sprzętów np. luster.



Związek Pań Domu, opierając się na dość dużem doświadczeniu, ma wyraźnie skrystalizowane życzenia, dotyczące domku własnego. Niektóre dotyczą planowania, niektóre ogólnego urządzenia. Jedne zależą od właściciela, inne od architekta, a wszystkie powinny być ogólnie znane, aby mogły być przestrzegane przy budowie i urządzeniu domu.

Nie będziemy zabierały głosu, z jakiego materjału dom ma być zbudowany; chcemy tylko, aby był trwały, suchy, ciepły, bez szpar i szczelin w ścianach i podłodze, co grozi zagnieżdżeniem się robactwa.

Wobec tego, że słońce wywiera tak dobroczynny wpływ na organizm ludzki, powinno być ono wyzyskane przez ustawienie domu odpowiednio do stron świata, a więc pokoje mieszkalne — ze strony słonecznej, kuchnia i ubikacje gospodarcze — od północy. Jeśli werandy są przewidziane w planie, powinny znajdować się od wschodu i południa, zabezpieczone od przykrych wiatrów północnych i zachodnich, tak dokuczliwych w naszym klimacie; wtedy dopiero dadzą możność wykorzystania rannego i południowego słońca. Wiadomo, że we wszystkich miejscowościach kuracyjnych jako środek leczniczy najwięcej cenione i wyzyskiwane jest słońce w godzinach rannych, do godz. 13-ej pp.

Wejście poza werandą może być jedno, powinno być wszakże izolowane od kuchni. Nietylko przy budowie wynosi taniej, ale ma tę dobrą stronę, że daje większą gwarancję bezpieczeństwa.

Jeżeli warunki materjalne na to pozwalają, domek może być cały podpiwniczony; w ten sposób otrzymuje się wysoki parter, a sutereny pod domem mogą być doskonale wyzyskane nietylko na pralnie, piwnice na jarzyny i węgiel, piwnice na przechowywanie roślin i owoców, ale można tam umieścić garaż, który, stawiany oddzielnie, zabiera miejsce przy domu i powoduje dodatkowe koszty; wyjątkowo wysokie południowe sutereny można użyć na mieszkanie dozorcy lub szofera; w Ameryce umieszczają tam bilard lub przeznaczają na różne hałaśliwe zabawy dla dzieci, jak jazdę na wrotkach, rowerach i t. p.

---

strony ujemne. Albo nieprawidłowo ustawione były do stron świata, albo nie posiadały dostatecznej wentylacji, albo nie były obmyślone tak, żeby rozwiązać kłopoty i potrzeby pani domu i jej rodziny. Kuchnia najczęściej nie przystosowana do racjonalnej pracy, umieszczona od strony słonecznej, mimo że zajęcia kuchenne wymagają chłodu. Niemal żaden domek lub mieszkanie nie posiada dostatecznej ilości szaf o wyraźnem przeznaczeniu. Pokój dla służącej z normalnem, choćby niewielkiem oknem, z miejscem na szafkę, stolik i krzesełko, należy do rzadkości. Stale stosowane nisze nie uwzględniają potrzeb ani praw pracownicy domowej, która powinna mieć miejsce niekrępujące do spania i wypoczynku; jednocześnie nisze takie godzą w czystość i higjenę kuchni. Leży w interesie całej rodziny, ażeby kuchnia — to laboratorjum, gdzie się przygotowuje pożywienie — była idealnej czystości, daleka od styczności z czesaniem, myciem, ubieraniem, miejscem przechowania obuwia, brudnej bielizny, pościeli i t. p. Paręset złotych na ten cel przy ogólnym koszcie budowy domku jest niczem w porównaniu z tak ważną potrzebą.

Nawet w domkach i mieszkaniach mniejszych pokoik służbowy powinien być przewidziany, a w razie nietrzymania służącej może być wyzyskany na inny cel, względnie składzik. Wyjątek w tym wypadku mogą stanowić mieszkania jedno i dwu izbowe, gdzie najprawdopodobniej sama pani domu spełnia wszystkie czynności domowe.

Trzeba się też liczyć, że typ dawnej niekulturalnej służącej wkrótce zaginie. Obowiązujące wszystkich szkoły powszechne możność dalszego kształcenia się zawodowego dadzą nam bardziej niż dotychczas kulturalne i przygotowane pracownice domowe, ale żądające i mające prawo żądać pewnych nieodzownych warunków życia. Zresztą, czy możemy ze spokojnem sumieniem korzystać z kilku pokojów i wygód, nie dawszy kąta własnego naszej pracownicy? To niezrozumienie sprawy powoduje takie niesłychane błędy, że w niedawno zbudowanej kooperatywie w luksusowem mieszkaniu dziesięciopokojowem nie zrobiono pokoju służbowego i w kuchni umieszczono łóżko, chowane i zatrzaskiwane na dzień pod półkami na sprzęty i naczynia kuchenne; jest to zupełna ignorancja ze strony właścicieli i architekta, lekceważenie najelementarniejszych wymagań higjeny.

Przy rozplanowaniu i ustalaniu wielkości pokojów, nawet w małym domku powinien być zaprojektowany jeden większy pokój, mogący skupiać całą rodzinę, tembardziej, że same małe pokoiki robią wrażenie klatek.

Okna powinny być szerokie, dające dużo światła, a rozmieszczone tak, aby odpowiadały potrzebom wnętrza, nietylko harmonizowały z elewacją. Niektóre okna lub części okien, powinny mieć dopasowane ramy z siatkami zabezpieczającemi od much, a jednocześnie dającemi stały dopływ powietrza latem.

W całym domu powinna być zastosowana doskonała wentylacja specjalna w każdym pokoju, czy to pionowa przez kanały, czy pozioma wprost na dwór w ścianach zewnętrznych. Szczególnie w małych pokojach powietrze powinno być stale odświeżane i zmieniane. Łazienka, zwłaszcza gazowa, wymaga specjalnego kanału wentylacyjnego z przewidzeniem odpływu i dopływu powietrza. Wyloty od wentylacji poziomej, tak pokojów jak piwnic czy pustych przestrzeni pod podłogą, powinny być zaopatrzone w siatki, zabezpieczające od ptaków i myszy. Dotyczy to również okien od piwnic.

Wszelkie urządzenia gospodarcze powinny być obmyślone i przygotowane tak, ażeby możliwie ułatwić wszystkie prace gospodarskie.

Trudno wyobrazić sobie nowoczesne mieszkanie bez wodociągów i kanalizacji, co daje ogromne ułatwienie, oszczędność pracy, nie mówiąc już o higjenie. Jeżeli się ten jednorazowy wydatek rozłoży na szereg lat i obliczy, wiele to da oszczędności na wysiłku, czasie i pieniądzach, to suma nie będzie wcale tak wielka. W razie gdyby tego wydatku nie można było ponieść jednocześnie z budową domu, powinno się przewidzieć miejsce na zainstalowanie tych udogodnień przy pierwszej możliwości. Wszelkie rury wodociągowe, gazowe, przewody elektryczne i radjowe powinny być schowane w ścianach; jest to ogromną pomocą przy utrzymaniu porządku.

Przy instalacjach elektrycznych powinno się uwzględnić zalecane w Dezyderatach Związku Pań Domu warunki bezpieczeństwa i pamiętać, że lampy w piwnicy, pralni, kuchni i łazience muszą być izolowane.

Wykończenia jak: odrzwia, drzwi, okiennice, stosujemy jak najgładsze.

Kuchnia najlepiej od północy, w każdym razie nie od południa, niewielka, ale racjonalnie rozwiązana, z dobrem oświetleniem i wentylacją, musi uwzględniać poziom i ciągłość pracy; obudowana w razie potrzeby, ze śpiżarnią od północy (wskazówki wyczerpujące o urządzeniach znaleźć można w wydawnictwie Związku Pań Domu p. t. „Kuchnia Nowoczesna"). Okno szerokie, dające jak najwięcej światła, umieścić należy tak, aby można je było otwierać bez przeszkadzania rozpoczętej pracy na stole lub zmywalni, jednakże nie wyżej niż 30 cm nad powierzchnią pracy, ażeby jej nie zaciemniać.

Pokoik dla służącej z normalnem choćby niewielkiem oknem powinien mieć miejsce na łóżko, szafkę, stolik i krzesełko. Pokoik taki może być umieszczony niekoniecznie przy kuchni; może być na górze lub na poddaszu.

Najpraktyczniej, by łazienka sąsiadowała z kuchnią; wtedy opał pieca kuchennego wyzyskać można na ogrzanie wody do kąpieli, względnie gaz z łazienki do zmywania w kuchni. Łazienka powinna dać możność robienia tam prania; będzie to daleko higjeniczniej i wygodniej niż w kuchni i ułatwi pracę, dając możność wykorzystania wanny do moczenia i płókania bielizny. Wobec tego, że coraz więcej wchodzi w zwyczaj robienie małego prania co 2—3 tygodnie, a przy ułatwionym systemie ogranicza się do paru godzin dziennie, nie będzie to zajmowało łazienki na zbyt długi przeciąg czasu i nie odbije się wcale na normalnem jej używaniu.

Jeżeli pralnia może być umieszczona w oddzielnej ubikacji, to powinna być racjonalnie urządzona (według modelu Związku Pań Domu). Jeżeli pralnia ma znajdować się w podziemiu, można zastosować spust na brudną bieliznę z pokoi wprost do pralni; jest to dużo higjeniczniejsze od przechowywania bielizny w pokojach mieszkalnych. W domkach piętrowych pralnia może być urządzona na górze w pobliżu strychu, co jest już często stosowane zagranicą.

Piwnica na jarzyny powinna być w miarę sucha, wentylowana i chłodna, umieszczona od północy. Piwnice nie mogą mieć żadnej styczności z centralnem ogrzewaniem, jeżeli jest ono zainstalowane na dole. Obszerny artykuł o piwnicy znajdą panie w Nr. 8-ym b. r. naszego pisma.

Tylko przy bardzo małych mieszkaniach ogrzewanie może być oszczędniejsze przy pomocy pieców. Przy kilku pokojach, a szczególniej w domku piętrowym, nieocenione usługi oddaje mały piecyk ustawiony w kuchni lub hallu, opalany koksem, a ogrzewający całość przy pomocy grzejników. Daje to równą temperaturę we wszystkich ubikacjach i jest wielkiem ułatwieniem w pracy, nie mówiąc o czystości i higjenie. Koszt jest nie większy od ogrzewania piecami i węglem.*)

Co się tyczy wnętrza, to już przy projektowaniu powinno być ono obmyślone tak, ażeby stanowiło harmonijną całość, łączyło estetykę z wygodą i stworzyło kulturalne warunki życia nawet dla tych mieszkańców, którym trzeba tę kulturę narzucić. Mały domek powinien dać rozwiązanie zagadnienia: minimum miejsca — maximum wygody.

A więc szafy w ścianach o wyraźnem przeznaczeniu z odpowiednio przystosowanemi rozmiarami i formą: w przedpokoju na płaszcze; w sypialni na ubrania i bieliznę; w gabinecie na książki; w jadalni na produkty; w sionce na

*) Patrz art. Nowoczesne ogrzewanie willi i oddzielnych mieszkań Nr. 6-ty 1932 r. str. 111.

przyrządy do sprzątania i na brudną bieliznę, te ostatnie koniecznie wentylowane. Szafki w ścianach na liczniki i apteczkę. O śpiżarni — patrz obszerny artykuł w Nr. 7 b. r.

W małem mieszkaniu można na brudną bieliznę odgrodzić kąt w formie narożnej szafki w W. C., gdyż łatwo tam wykorzystać wentylację; będzie to odpowiedniejsze niż trzymanie bielizny w łazience, gdzie powietrze bywa przesycone parą i wilgocią. Pod oknami, o ile niema kaloryferów, można wyzyskać miejsce na schowki (w jadalnym na produkty, w sypialnym na obuwie, w gabinecie na książki). W ostatecznym razie schowki takie mogą zastąpić szafy w ścianach.

Do firanek używane są solidne niklowane drążki i haki, ułatwiające zakładanie i przesuwanie. Podobnie klamki i wszelkie okucia są lepsze niklowane lub porcelanowe, jako wymagające mniej roboty przy czyszczeniu.

Łącznie z projektowaniem domku powinno być wzięte pod uwagę jego otoczenie. Ogródek trzeba rozplanować tak, aby dał przy najmniejszych rozmiarach nietylko zadowolenie estetyczne, ale uwzględniał i stronę praktyczną; ściany południowe domku czy parkanu mogą być wyzyskane na winogrona, brzoskwinie, morele; część ogródka przeznaczona na grządki dla dzieci, a także część na zabawę w piasku lub kawałek ziemi, ażeby bezkarnie mogły bawić się w krokiet czy inne gry. Wszystko to zależy od rozmiarów i terenu, którym się rozporządza.

Pod werandą należy przewidzieć miejsce na narzędzia ogrodnicze; hydranty powinny być umieszczone tak, aby dawały możność polewania całego ogródka. Higjeniczny zamykany śmietnik w odpowiedniem miejscu, ciepła buda dla psa według żądań Ligi Przyjaciół Zwierząt, ustawiona tyłem do północy; ogrodzenie siatkowe dla kur, jeżeli mamy zamiar je hodować.

Tak urządzony domek, *zaprojektowany po dokładnem wniknięciu w potrzeby i wymagania danej rodziny da* rzeczywiście ten *idealny dom własny*, gdzie na każdym kroku w życiu codziennem będzie się odczuwało i doceniało jego znaczenie i wartość, a do wykonawcy odnosiło z wdzięcznością. Wtedy nikomu nie przyjdzie na myśl zdanie L. P. Moore'a „Niech Bóg błogosławi memu domowi, lecz niech djabeł porwie tego, kto go budował".

Wobec coraz więcej rozwijających się osiedli podmiejskich i idącej na rękę pomocy kredytowej Banku Gospodarstwa Krajowego z wygodnemi długoterminowemi spłatami budowa własnego domu staje się aktualną nawet dla średnio zamożnych nietylko w stolicy, ale i w całej Polsce. Dlatego sprawa reformy w planowaniu małych domków jest sprawą ważną i pilną.

Wnętrze Spółdzielni „Ład". Meble sosnowe, niedrogie, proste i estetyczne.

Telefon w domu

IZA MANDUKOWA

TELEFON, to cudowny wynalazek, bez niego życie współczesne byłoby nie do pomyślenia. Ale nad każdym aparatem w domu prywatnym należałoby umieścić wielkiemi literami napis „Nie czyń drugiemu, co tobie niemiło". Tyle nam kłopotu sprawiają telefony i tak często męczą dzwonieniem, omyłkami i rozmową nie w porę, a z drugiej strony tak są niezbędne, że trzeba pomyśleć, jakby telefon uczynić dla siebie i innych zupełnie idealnym środkiem porozumienia.

Zarząd telefonów Warszawskich poucza i ostrzega, że kto nie stosuje się do przepisów „szkodzi sobie, szkodzi rozmówcy, szkodzi centrali telefonicznej, niepotrzebnie psuje sobie i innym nerwy, traci czas i pieniądze". Jednak przepisy, podane przez tę instytucję, zawierają jedynie pouczenia, jak się obchodzić z samym aparatem, pomijając dyskretnem milczeniem te wskazania, któreby mogły uregulować sprawę między rozmówcami i wyjaśnić wiele niedomówień, pozostawionych domyślności i dobremu wychowaniu osób korzystających z telefonów.

Te pominięcia możeby dało się ująć w następujące punkty:

1. Przy zakładaniu nowego telefonu u siebie w domu należałoby umieścić aparat w miejscu obmyślonem zawczasu, tak aby dzwonek i rozmowy jak najmniej przeszkadzały domownikom. W nowym domu możnaby na ten cel mieć szafkę w ścianie, zaopatrzoną w dwoje drzwiczek, otwieranych z dwóch sąsiadujących pokojów, do przyjmowania telefonu z jednego lub drugiego pokoju.
2. Przy aparacie winny się znajdować: stolik, krzesło, blok papieru i ołówek, aby można było usiąść podczas rozmowy i w razie potrzeby zanotować ważniejsze szczegóły.
3. Spis abonentów, otrzymany od zarządu telefonów, winien być zawieszony stale na wieszaku przy aparacie i pod żadnym pozorem nie może być wynoszony do innych pokojów i zostawiany w coraz to innem miejscu.
4. Na ścianie należy zawiesić notatnik telefoniczny z wpisanemi pod odpowiedniemi literami nazwiskami znajomych osób i adresami firm, z któremi mamy interesy, oraz numerami ich telefonów, aby sobie oszczędzić czas na szukanie w ogólnym spisie abonentów.
5. Każdy z domowników winien zaznajomić się z przepisami obchodzenia się z aparatem, podanemi przez zarząd telefonów w spisie abonentów.
6. Należałoby przyjąć pewne ustalone godziny dla rozmów telefonicznych przy użyciu telefonów prywatnych, a więc naprzykład:
   a) Dla rozmów w sprawach interesu z firmami i urzędami przyjąć takie godziny, jakie obowiązują w biurach państwowych.
   b) Dla rozmów w sprawach interesu z osobami prywatnemi, mającemi telefony w domu, przyjąć godziny ranne od 9 do 12. Nie wypada telefonować w sprawach interesu do domów prywatnych w godzinach popołudniowych, przeznaczonych na odpoczynek, życie rodzinne i towarzyskie. Możemy to czynić w drodze wyjątku, lub upoważnieni do tego, ale tylko w godzinach od 17 do 19.
   c) Dla rozmów towarzyskich przyjąć godziny popołudniowe, od godziny 17 do 19.
   d) Rozmowy prywatne z rodziną i przyjaciółmi nie powinny zasadniczo podlegać ograniczeniom, gdyż wiemy, w jakich godzinach możemy rozmawiać z niemi swobodnie, nie przeszkadzając sobie wzajemnie w pracy, w posiłkach i w odpoczynkach.
7. Nie polegając na własnej pamięci, przed połączeniem się telefonicznem należy sprawdzić numer telefonu osoby lub firmy, z którą mamy zamiar przeprowadzić rozmowę. Dzięki takiej dokładności unikniemy tak częstych pomyłek.
8. Po połączeniu się należy poczekać pewną chwilę na odezwanie się, szczególniej gdy łączymy się z mieszkaniem prywatnem, gdzie niezawsze jest ktoś w pobliżu aparatu.
9. Osoba, która łączy się z innym aparatem, po usłyszeniu zapytania „Kto mówi", „Słucham" albo „Hallo" obowiązana jest niezwłocznie podać swoje nazwisko, a dopiero potem może wymagać tego samego od swego rozmówcy.
10. Pomyślmy dokładnie, co ma być przedmiotem naszej rozmowy telefonicznej, a nawet zanotujmy ważniejsze sprawy, aby nie zachodziła potrzeba powtórnego telefonowania w tej samej sprawie do tej samej osoby.
11. Rozmowy telefonicznej nie należy prowadzić zbyt długo, co męczy obie strony i często odbiera możność osobie trzeciej połączenia się z jedną z rozmawiających i załatwienia ważnej i pilnej sprawy.
12. Należy mówić, zwracając usta w samą *trąbkę*, przytem dość głośno, wyraźnie, niezbyt szybko, aby słuchająca nas osoba nie wysilała uwagi na zrozumienie tego, co się do niej mówi.
13. Szczególniej wyraźnie należy wymawiać numery telefoniczne, liczby, nazwiska i te szczegóły interesu, które niedbale przez nas podane i źle zanotowane, mogą stać się powodem omyłek, kłopotów, a choćby

tylko niepotrzebnej straty czasu na powtarzanie niewyraźnie wymawianych wyrazów.

14. Jeżeli ma się własny interes do osoby, z którą się łączymy, to, nie zastawszy jej w domu, nie wypada zostawiać swego numeru telefonu; najwyżej należy powiedzieć swoje nazwisko i zapytać się, kiedy można powtórnie zatelefonować.

15. Telefonując natomiast w interesie osoby, z którą się łączymy i nie zastając jej w domu, możemy podać swoje nazwisko i numer telefonu oraz godzinę, o której winna ona do nas zatelefonować.

16. W razie przerwania rozmowy przez stację *ta osoba, która rozmowę rozpoczęła*, ma obowiązek powtórnego połączenia się i zakończenia rozmowy. Zdarza się przeważnie, że obie rozmawiające strony starają się powtórnie połączyć zaraz p o przerwaniu rozmowy, a czyniąc to *jednocześnie*, uniemożliwiają sobie połączenie przez dłuższą chwilę.

17. Telefonując, panujmy nad sobą i nie pozwalajmy, aby owładnęło nami podniecenie. Gdy rozmowa męczy nas, to irytując się, tylko ją przedłużamy. Nie mówmy nigdy przez telefon tego, czego nie moglibyśmy powtórzyć osobiście, patrząc rozmówcy w oczy.

Uporządkowanie rozmów telefonicznych może sprawić nam ulgę i zapewnić choćby z tej strony tak pożądany spokój w domu i dać pewność, że dzwonek nie przerwie śniadania, obiadu lub kolacji, że nie zbudzi nas ze snu, że nie będzie nam zakłócać święta sprawami interesu, ani przeszkadzać w pracy codziennej rozmowami błahemi, które doskonale właśnie na święto lub godziny popołudniowe da się odłożyć.

Łączy się ta sprawa z ogólnie odczuwaną potrzebą uregulowania naszego dnia codziennego, godzin pracy, posiłków, odpoczynku, rozrywek i snu, czego tak gorąco pragną i do czego dążą wszystkie panie domu.

Narazie byłoby pożądane zacząć od unormowania drobnych czynności, jak naprzykład od telefonowania, a opanowawszy poszczególne odcinki życia, tem samem zbliżyć się do uporządkowania i skoordynowania całego naszego dnia codziennego.

ZWIEDZAMY WYTWÓRNIE KRAJOWE

WCHODZIMY do znanej w Polsce wytwórni trykotaży. W sieni fabrycznej wyczekuje swej kolei kilka bel przędzy jedwabnej i wełnianej, przybyłej z Łodzi czy Częstochowy. Z zagranicy bowiem sprowadzamy obecnie tylko nieliczne, najcieńsze numery przędzy bawełnianej, częściowo jedwab; pozostały surowiec niezbędny do wyrobu trykotaży, materjałów dzianych i pończoszniczych posiadamy w kraju.

Potrzeba 3—4 miesięcy ciężkiej, żmudnej pracy, jak objaśnia nas zarządzający wytwórni, aby zwoje przędzy, przybyłe do fabryki w oglądanych przez nas belach, opuściły jej mury jako stosy pięknych swetrów, rękawiczek, pończoch, artykułów sportowych, bielizny jedwabnej i wełnianej. W czasie tych 4-ch długich miesięcy każdy wymieniony przedmiot przejść musi przeciętnie 10 faz produkcyjnych. Praca w fabryce jest zmechanizowana i każda maszyna czy robotnik wykonywa tylko jedną czynność zgóry dla niej przeznaczoną. Skoordynowana i systematyczna, odbywa się ona w atmosferze zupełnego spokoju.

Gdy zwiedzamy nawijalnię, salę, w której odbywa się pierwsze stadjum tajemniczego misterjum techniki produkcyjnej, maszyny służące do nawijania przędzy na cewki, segregowania i czyszczenia jej — drzemią bezczynnie. Zwoje różnokolorowych nici tkwią nieruchomo na wielkich, potężnych motowidłach. Ładnie to wszystko wyglądać musi w ruchu. Szkoda, że trafiłam niefortunnie na okres przerwy obiadowej, myślę z żalem.

Za chwilę jednak, kiedy wchodzimy do drugiego zkolei działu fabrycznego — obszernej hali, nabitej szeregiem skomplikowanych, wielkich maszyn, nie mam żalu, że chwilowy sen fabryki jakby na moje skinienie przerwany. Gdy bowiem donośnie huczący motor, wprowadzający w ruch całą salę, zaczyna funkcjonować — ledwie dochodzą mych uszu objaśnienia uprzejmego informatora. Spacerujemy pośród wirujących pasów, robotników zaledwie kilku — jest to zresztą jeden z nielicznych działów fabryki, zatrudniający personel męski. Jak się okazuje bowiem w wytwórni pracują przeważnie kobiety. Robota trykotarska wymaga niewątpliwie więcej zręczności, precyzyjności i uwagi niż siły fizycznej.

W sali, którą zwiedzamy, odbywa się wyrób wszelakiego rodzaju materjałów na: trykotaże, bieliznę jedwabną, wełnianą i kostjumy kąpielowe. Produkcja fabryki, wytwarzającej wszelkie trykotaże i wyroby pończoszniczo-dziane, obejmuje bowiem kilka działów.

Oto dziwaczne pękate maszyny, opasane niby gospodarskiemi fartuchami różnorakim materjałem trykotowym, który wyrabia się w formie worów. W drugiej dużej sali produkuje się pończochy i skarpetki. Każda z pracujących tu maszyn pończoszniczych najnowszego typu wyrabia jednocześnie 20 pończoch. Maszyny te sprowadzone w latach 1926—1927 do Polski zapoczątkowały rozwój naszej produkcji pończoszniczej, uniezależniając nas w tej dziedzinie od towaru zagranicznego, sprowadzanego przeważnie z Niemiec i Francji.

Produkcja materjałów deseniowych odbywa się na bardzo skomplikowanych i precyzyjnych maszynach, a do wyrobu każdego deseniu stosuje się inne dodatkowe a bardzo kosztowne ich części.

Czapeczka na jesień robiona na drutach albo szydełkiem z wełen „Trójkąt w Kole" — kosztuje bardzo tanio, a wprowadza miłe urozmaicenie w ubraniu.

Nim materjał wychodzący stąd poprzez apreturę i mechaniczną krajalnię dostanie się do działu konfekcji, poddany jest on szczegółowej kontroli. System kontrolowania każdej oddzielnej fazy produkcyjnej gwarantuje jedynie przy dzisiejszej metodzie wytwórczości mechanicznej wysoką gatunkowość towaru. Pamiętać o tem należy i *dokonywać zakupów w magazynach solidnych,* nie popierać podejrzanej tandety „tanich źródeł" — która w rezultacie dużo więcej kieszeń nadszarpnie niż wydatek dokonany w firmie odpowiedzialnej. W zwiedzanej przez nas fabryce trykotaży system kontroli przeprowadzany jest w całej rozciągłości i z największą dokładnością.

Dział konfekcji odmienny zupełnie niż poprzednie przedstawia widok — to już nie hala fabryczna — to zwykła szwalnia. Szereg młodych robotnic schylony nad rzędami niewielkich maszyn. Każda z pozornie jednakowych tych maszyn do innego służy celu: ta wyrabia tylko ramiączka do koszul, tamta szyje reformy jedwabne, jeszcze inna robi obręby i mechanicznie naciąga gumę.

W dziale apretury i prasowania widzimy formy metalowe nagrzewane, na które naciąga się zwilżone uprzednio pończochy, skarpetki lub rękawiczki dla nadania im odpowiedniego kształtu, a po zdjęciu z form przechodzą one do mechanicznej prasy, w której zostają ostatecznie wykończone.

Liczne grono pracownic zatrudnia również sortownia. W sortowni wykonywa się kontrolowanie, wykończanie i rozdzielanie gotowego już towaru podług zamówień.

W t. zw. wzorowni leży wspaniała kolekcja wszystkich wyrobów fabryki. Przybywający ze wszystkich stron kraju kupcy znajdują pełny wybór towarów, potrzebnych do uzupełnienia swoich magazynów. W magazynie fabrycznym widzimy towar podzielony na paczki, przygotowany do wysyłki pocztą i koleją. W długich szafach na oddzielnych, odpowiednio ponumerowanych półkach spoczywają działami: kostjumy kąpielowe, koszule i swetry, rękawiczki, skarpetki, kamizelki i t. p., całe bogactwo fabryki. Obecnie w wytwórni przygotowywane są modele na zimę 1933 i na wiosnę 1934 r. Modele i żurnale*) sprowadza się z Wiednia i Paryża.

Tam bowiem specjalni malarze wydają albumy z wzorami trykotaży, które następnie po całym krążą świecie. Dotrzymanie tempa zagranicy zarówno w metodach produkcji (wszelkie oglądane przez nas maszyny są ostatnim wyrazem tego, co w zakresie techniki produkcyjnej wyrobu trykotaży dotąd wymyślono), jak i w służeniu wszechwładnej pani modzie, produkowaniu wszelkich „dernier cri" oraz dostosowanie w miarę możności cen towaru do obecnie zmniejszonej znacznie siły nabywczej konsumenta — oto hasła pracy polskiego przemysłu trykotarskiego.

Stwierdzenie tego powinno zachęcić konsumenta polskiego do wyrzeczenia się, bez żadnej zresztą szkody dla siebie, noszenia swetrów wiedeńskich, rękawiczek czy pończoch niemieckich lub francuskich. *Popieranie wyłącznie wyrobów produkcji krajowej nie zawsze, jak widzimy, wymaga poświęcenia.*

W. Rudzińska.

Pelerynka szydełkowa lub robiona na drutach z wełen „Trójkąt w Kole" będzie noszona jesienią w dni ciepłe na ulicę, a zimą służyć będzie jako elegancka okrywka w pokoju.

---

*) Zaopatruje się w nie fabryka o tyle wcześniej, nim ukażą się one w oknach wystawowych Paryża i Wiednia, że magazyny i sklepy polskie równocześnie z obu stolicami mody rewję nowości klijentom swym prezentują.

Pani wyjechała...

MÓWIŁO się w domu od dłuższego czasu: trzeba odwiedzić Władków, jakoś się nie odzywają, czy kto u nich nie chory? Na telefony nikt nie odpowiadał, a wybrać się było trudno. Wreszcie odłożyłam wszystko, idę.

— Czy Pani w domu?

— Pani? Wyjechała, już będzie z dziesięć dni.

— A Pan?

— Pana dziś również niema, może wieczorem powróci.

— A dzieci? Pewno na spacerze, pogoda taka piękna...

— Gdzie na spacerze?—wzrusza ramionami Weronika. — Dzieci siedzom, bo panna Elza jakasi chora...

Idę przez długi korytarz do dziecinnych pokojów. W mieszkaniu niby posprzątane, ale opuszczenie wieje z każdego kąta. Okna pozamykane, kurz na cennych drobiazgach, obrazki krzywo wiszą, w wazonach zwiędłe kwiaty... Widać, że zabrakło ręki, która utrzymuje ład w domu. W większym pokoju, gdzie mieszkają dziewczynki z boną, ciemnawo, roleta spuszczona do połowy, na stole jakieś flaszeczki i szklanki z niedopitą herbatą. Panna Elza, okutana po uszy, leży w łóżku. Boli ją gardło i głowa, ma trochę gorączki... Najmłodsza, pięcioletnia dziewczynka, bawi się koło niej, nieuczesana, w bylejak pospinanej sukience. Obok, w mniejszym niesprzątniętym pokoju, zarzuconym zabawkami, starszy o rok chłopaczek coś sobie cichutko majstruje. Jest mizerniejszy niż zwykle, ma brudne rączki, wzburzoną czuprynę i minkę żałosną. „Najstarsza poszła do szkoły, a stamtąd wybiera się do koleżanki na resztę dnia — bo w domu tak nudno" — oświadcza mi bolejącym głosem p. Elza.

— Trzeci już dzień tak biedujemy — mówi dalej — ja chora, kucharka gotuje co chce, Zosieńka mnie nie słucha i rządzi tu sama, w domu nieład... Oj, żeby Pani wróciła.

— A kiedyż spodziewacie się Pani? pytam, przygarniając dzieciaki z takiem uczuciem, jakby nagle zostały sierotami.

— Miała Pani przyjechać już na niedzielę, ale znowu odłożyła termin i pisała, żeby zrobić porządki w mieszkaniu. Ale któż to będzie robił?...

Żal mi dziewczyny, bo wiem, że jest przyzwoita i przywiązana do domu. Pod ręką matki zupełnie dobrze wywiązuje się ze swoich obowiązków i dba o dzieci. Ale raz poraz zostawiana samej sobie, bo takie wyjazdy pani zdarzają się w tym domu bardzo często, nie umie wszystkiemu podołać. Oczywiście w pierwszym rzędzie cierpią na tem dzieci.

Wychodziłam od Władków z ciężkiem sercem. Gdyby tak, myślałam, ta nieobecna mama, ratująca wyjazdami swoje nerwy lub szukająca ciągle za domem rozrywki, mogła zobaczyć, jak dom bez niej wygląda, to chyba uczułaby wyrzuty sumienia. I za ten kurz na sprzętach, i za zwiędłe w wazonach kwiaty i przedewszystkiem za pobladłe, zachmurzone twarzyczki dzieci, wtrąconych przez nią w atmosferę chłodu, dezorganizacji, obojętności, próżniactwa...

To nie przesada, moje Panie! To przyczyna, dla której często najważniejsza ze spraw domowych i ludzkich, *sprawa wychowania człowieka* więdnie i paczy się od podstawy.

M. Znatowicz-Szczepańska.

Opatrzoną i zniszczoną suknię z wełny lub aksamitu można przerobić, dodając bluzkę i przód z jaśniejszego jedwabiu.

CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA WRZESIEŃ

Jadłospis I mięsny

Śniadanie

Śliwki świeże surowe. Kawa mleczna. Chleb. Bułka. Masło.

II śniadanie lub podwieczorek

Chleb Grahama z masłem pomidorowem (1). Gruszka.

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej z grzankami (2). Wątróbka cielęca smażona (3). Ziemniaki. Sałata z ogórków (4). Jabłka pod pianą (5).

Jadłospis II mięsny

Śniadanie

Jabłka. Kawa mleczna. Chleb z masłem i miodem.

II śniadanie

Kefir lub zsiadłe mleko. Chleb razowy.

Obiad

Rosół z jarzynkami. Kura w potrawie. Ryż. Sałata z pomidorów. Kompot ze świeżych śliwek.

Kolacja

Grzyby duszone. Ziemniaki.

Jadłospis III bezmięsny

Śniadanie

½ szklanki soku z marchwi (6). Chleb razowy i bułka z masłem. Kawa mleczna.

II śniadanie

Chleb i bułka z masłem i serem. Herbata z cytryną.

Obiad

Kapuśniak z pomidorami. Baranina duszona z marchwią (7). Ziemniaki w całości. Sałata zielona ze śmietaną. Galaretka z owocami (8).

Kolacja

Knedle grysikowe ze śliwkami lub z serem.

Jadłospis III bezmięsny

Śniadanie

Kompot ze świeżych śliwek mało słodki. Chleb i bułka z masłem i serem. Kawa lub herbata z mlekiem.

II śniadanie

Chleb z masłem i nadziewanemi ogórkami (9). Gruszka.

Obiad

Boćwinka lub zupa ziemniaczana. Kasza perłowa na grzybowym smaku z sosem. Sałata z jarzyn z cytryną i oliwą. Krem z kwaśnego mleka (10).

Kolacja

Kapusta faszerowana ryżem z jajami (lub mięsem). Kompot.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Masło pomidorowe

Masło rozetrzeć z gęstem purée z pomidorów w ilości dowolnej.

(2) Zupa z fasolki szparagowej z grzankami

30 dkg włoszczyzny (2 cebule, marchew, pietruszka, 1 dkg grzybów susz., kawałek kapusty włoskiej, selera, pora)
2 żółtka
50 dkg fasolki,
3 dkg masła
2 dkg mąki
Do smaku słodkiej śmietanki,
(Solić jedynie fasolkę, a zupa będzie miała ładny kolor).

Ugotować smak z grzybów suszonych i z włoszczyzny. Fasolkę obmyć i pokrajać drobno w paseczki i osobno ugotować w małej ilości ugotowanego smaku bez przykrycia. Przed wydaniem zmieszać fasolkę z przecedzonym smakiem, zaprawić zasmażką, zagotować, zaciągnąć żółtkami, rozbitemi w śmietance. Przyprawić. Podać z grzankami.

Pozostałe białka używamy do jabłek pod pianę.

(3) Wątróbka cielęca smażona (2 sposoby)

1/2 kg wątróbki
5 dkg mąki
1/2 szklanki bułki tartej
1 jajo
7 dkg tłuszczu
sól

Osolić, umaczać w rozbitem jajku, obsypać tartą bułką. Usmażyć i natychmiast podać. Albo:

1/2 kg wątróbki
3 cebule
1/2 szklanki mleka
4 dkg masła
1 dkg oliwy, sól

Sparzyć wątróbkę gotującem mlekiem. Przypiec tymczasem pokrajaną cebulę na grubej patelni bez tłuszczu, zdjąć cebulę, usmażyć wątróbkę na rozgrzanem maśle z oliwą. Osolić przed podaniem, bo od soli szybko twardnieje. Natychmiast podać z przygrzaną w tłuszczu cebulą.

(4) Sałata z ogórków

2 ogórki surowe świeże
2 ogórki kwaszone

Obrać, pokrajać w cienkie talarki, doprawić do smaku, solą, sokiem z cytryny, oliwą.

(5) Jabłka pod pianą

4 duże jabłka
10 dkg obranych orzechów
2 białka
Sok z cytryny i cukier do smaku

Obmyte jabłka nieobrane wrzucić do rondla z wodą, pogotować na wolnym ogniu 5 minut. Gdy jeszcze nieco twardawe wyjąć z wody, wydrążyć, nasypać cukrem i wcisnąć soku z cytryny, pokryć na sztywno ubitą pianą z 1 łyżeczką cukru. Obsypać krajanemi orzechami i grubym kryształem. Wstawić do niezbyt gorącego pieca. Gdy się zrumienią wyjąć i podać. Można obgotować jabłka bez łupin w cukrzonej wodzie i sok ten zużyć do kompotu.

(6) Sok z marchwi

1 spora jędrna marchew karotka lub nantejska
Kilka kropel soku z cytryny

Obmyć i oskrobać marchew. Utrzeć na tarce. Włożyć do czystego kawałka gazy. Zwinąć i wycisnąć nad głębokim talerzem tak jak się wyżyma bieliznę, nie dotykając się miazgi z marchwi palcami. Wlać sok do szklanki, dodać soku z cytryny do smaku.

(7) Baranina duszona z marchwią

1 kg mostku
1 kg marchwi
2 dkg masła
2 dkg mąki
2 cebule
1 litr wody
sól do smaku

Obmytą baraninę nastawić w gotującej się wodzie lekko osolonej, pogotować na wolnym ogniu z 2 cebulami

przez ½ godziny, włożyć oskrobaną marchew; gdy marchew prawie miękka, wyjąć i pokrajać w grube paski lub grubą kostkę. Baraninę pokrajać i ułożyć warstwami naprzemian z marchwią. Zalać smakiem w którym się baranina gotowała, osolić do smaku, zaprawić masłem, roztartem z mąką na surowo. Poddusic aż marchew zmięknie i podać.

(8) Galaretka z owocami

1/2 kg owoców (banan, śliwki, morele, gruszki)	10—20 dkg cukru
3/4 litra wody	3 dkg żelatyny
	2—3 cytryny.

Obrać i pokrajać owoce w równe kawałki. Ułożyć na dno szklanej salaterki. Zagotować wodę z cukrem, dodać wymoczoną i odciśniętą żelatynę, przecedzić, dodać przecedzonego soku z cytryny do smaku, zalać warstwę owoców i zastudzić. Resztę płynu z żelatyną trzymać w rondelku w gorącej wodzie, aby nie zastygł. Gdy utworzy się galareta w salaterce z owocami, zalać resztą płynu i zastudzić. Podać w salaterce.

(9) Chleb z masłem i nadziewanemi ogórkami

Obrać surowe ogórki, ściąć jeden koniec, wydrązyć w środku pestki. Posiekać drobno szynkę w dowolnej ilości, wymieszać z purée z pomidorów, przyprawić do smaku, nadziać ogórki upychając mocno. Krajać w poprzek w talarki. Jest to pożywny i smaczny dodatek do chleba z masłem.

Estetycznie wyglądają kanapki ubrane ogórkami nadziewanemi.

(10) Krem z kwaśnego mleka

3 szklanki kwaśnego mleka	2 białka
1/2 szklanki gęstej kremowej kwaśnej śmietany	2—3 dkg cukru w pudrze
	2 dkg żelatyny
	Soku z cytryny do smaku.

Ubić mleko zmieszane z kwaśną śmietaną i białkami, dodać powoli żelatynę rozpuszczoną w 2 łyżkach gotującej się wody, cukru i cytryny do smaku i ubijać w chłodnem miejscu aż zastygnie.

mag. diet. M. Morzkowska

O smażeniu konfitur

Szereg pań zapytuje jaka jest przyczyna podchodzenia owoców w konfiturach w górę i jak na to zaradzić. Przyczyna jest ta, że im syrop jest gęstszy, tem trudniej nasycić nim owoce, a niedostatecznie nasycone syropem owoce, jako lżejsze od syropu, wypływają do góry. Sposoby zaradzenia zależne są od gęstości syropu, wielkości owoców, grubości ich skórki.

Drobne owoce jak porzeczki, maliny, poziomki, berberys, dereń, wiśnie albo przesypuje się cukrem, aby ułatwić wydzielenie się soku i nasycenie owoców i smaży się je dopiero nazajutrz, albo smaży się z przerwą 10 lub 15 minutową po pierwszem zagotowaniu i wyszumowaniu. W czasie przerwy potrząsa się rondlem, w którym konfitury są smażone, aby łączenie się gęstego syropu z rzadkim sokiem owocowym było jak najdokładniejsze. Po przerwie dosmaża się przez kilka minut, a mające grubszą skórkę wiśnie i dereń przez 15 minut, to jest aż do chwili, w której nasycone syropem owoce opadną. Jeśli opadnięcie nie jest zupełne i więcej owoców unosi się po wierzchu, a istnieje obawa, że maliny albo poziomki przez dłuższe gotowanie zanadto się rozlecą, to należy ostudzić konfiturę, poruszając naczyniem, a nawet lekko zatapiając owoce w syropie i wlać do mocno ogrzanych słoików konfiturę już ostudzoną, poczem natychmiast przykryć kawałkiem cienkiego papieru pergaminowego, umoczonego w spirytusie i zalać pechem, albo owiązać zmoczonym, mocnym papierem pergaminowym.

Jeżeli chodzi o owoce w kompocie, to po usmażeniu trzeba hermetyczne słoje przewracać początkowo na parę minut do góry dnem, potem robi się to parę razy na tydzień dopóty, dopóki owoce nie nasycą się syropem i nie opadną.

Smażąc *duże owoce* jak renklody, śliwki, morele, brzoskwinie i t. p., nakłuwa się skórkę dość gęsto cienko zaostrzonem drewienkiem, aby ułatwić nasycenie owocu syropem; następnie zalewa się je, zależnie od ich twardości, 2 lub 3 razy coraz gęściejszym i gorętszym syropem, gdyż rzadki syrop łatwiej przenika miąższ owoców. Gdy widać, że syrop już mało rzednieje po zalaniu owoców, następuje krótkie 20—30 minutowe smażenie ich w syropie doprowadzonym do właściwej gęstości. W razie gdyby bardzo duże owoce jeszcze wypłynęły, należy po kilku dniach syrop, który w tym wypadku okaże się rzadkim koło owoców, jeszcze raz przesmażyć, wrzucić owoce, doprowadzić je do chwili wrzenia i zaraz zlać ostrożnie do słojów.

Wygodny kuchenny stół do pracy. Dolna półka wycięta na nogi siedzącej przy stole osoby. Nad stołem półki na produkty i naczynia.

Długa procedura prawidłowego smażenia konfitur sprawia, że obecnie coraz więcej używane są dżemy i konserwy sterylizowane, wymagające mniej pracy.

M. Karczewska.

INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34.

№ 45. HERVA-MATTE PARANA.

Wytwórca. W głównej mierze polscy osadnicy w Paranie. Przedstawicielstwo: Polsko-Brazylijskie Tow. dla importu Herva-Matte Sp. z O. O. Gdynia.

Cena: zł. 3,50 za paczkę 250 g.
zł. 1,80 „ „ 125 g.
zł. 0,75 „ „ 50 g.

Opis. Herva—Matle przygotowuje się z liści palmy ostrolistnej Ilex Paraguayensis, rosnącej dziko w dziewiczych lasach Ameryki Południowej, hodowanej na fermach w stanach Parana i Sante Catharina. Wywar z Herva—Matte jest od wieków napojem codziennym ludów południowej Ameryki, a obecnie wszedł w użycie w całej Ameryce i w niektórych krajach Europy. Napój z Herva—Matte gasi pragnienie, a ponieważ zawiera składniki odżywcze i lekko podniecające, może zastąpić inne napoje jak kolę, herbatę i t. d., które posiadają uboczne działanie ujemne dla organizmu. Napój ten posiada również własności moczopędne i przyśpieszające trawienie.

Odwar z Herva—Matte ma smak przyjemny, choć różny od herbaty, do którego szybko przyzwyczaić się można, czego dowodem jest coraz szersze rozpowszechnienie się tego napoju jako codziennej używki. Z jednej łyżeczki „Matte" otrzymuje się mniejwięcej 1 litr napoju, zależnie od sposobu przyrządzania. Napój z Herva—Matte używa się sam lub z mlekiem, zwykle cukrzony, przyczem wymaga znacznie mniej cukru niż herbata.

Sposób przyrządzania

1) Napar. 1—2 łyżeczka Herva—Matte na szklankę wrzątku naparzać 15—30 minut. Używać jak esencję zwykłej herbaty.

2) Wywar. 1—2 łyżeczki na ½ l. wody zimnej, gotowane przez kilka minut pod przykryciem. Po ugotowaniu zalewa się niewielką ilością zimnej wody, aby męty opadły na dno. W ten sposób otrzymuje się napój najbardziej zbliżony do zwykłej herbaty.

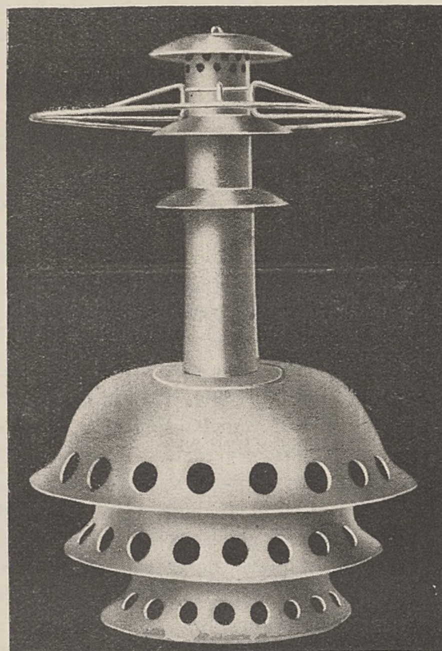
3) Ugotowana na mleku. 1 łyżeczkę Herva—Matte wrzuca się na 1 szklankę zimnego mleka, gotuje przez kilka minut i podaje po przecedzeniu.

NR. 49. PRZYRZĄD DO PRANIA „SZCZYT"

Wytwórca: f-a Sanitas, Katowice, ul. Kochanowskiego 12a. Przedstawicielstwo i sprzedaż w Warszawie, ul. Foksal 13 m. 2.

Cena: Zł. 60. Dla członkiń I. G. D. i Z. P. D. ustępstwo.

Opis. Przyrząd do prania „Szczyt" składa się z 3 metalowych dzwonów, wykonanych z blachy cynkowej, osadzonych ruchomo jeden nad drugim i połączonych wspólnym przewodem rurowym w środku. Przewód zakończony jest kapturem oraz szeregiem drobnych otworów dla swobodnego przepływu wody; ten sam cel mają otwory wydrążone dookoła obwodu dzwonów. Stelarz czyli rodzaj parasola z drutu umieszczonego w górnej części aparatu zapobiega unoszeniu się bielizny podczas gotowania.



Wyniki badania. Przyrząd „Szczyt" wykonany jest b. solidnie z blachy cynkowej. Działanie jego opiera się na zjawisku krążenia ogrzewanej cieczy. Na skutek tego ciecz pod dzwonem rozgrzewa się znacznie szybciej i częściowo zamienia się w parę, która prężnością swoją wyrzuca przez przewód silny strumień cieczy. Ciecz ta wytryskuje przez otworki, umieszczone w górnej części przewodu, i opada na powierzchnię bielizny. Równoczesna chwilowa zmiana ciśnienia cieczy pod dzwonem powoduje wciągnięcie nowej partji cieczy pod dzwon, poprzez okrągłe otwory w dzwonie, wskutek czego przepływ ustawiczny cieczy przez bieliznę ułożoną w kotle odbywa się bardzo intensywnie.

Przyrząd „Szczyt" daje się zastosować do małego i dużego kotła i mniejszej lub większej ilości bielizny, wobec możności zestawienia dwuch małych dzwonów i rozsuwania na wysokość przewodów rurowych.

Sposób prania przy pomocy przyrządu „Szczyt".

1. Namoczyć bieliznę w zmiękczonej wodzie wieczorem dnia poprzedzającego pranie.

2. Rano wyżąć każdy kawałek, dokładnie namydlić, nacierając starannie bardziej zabrudzone miejsca; zwinąć poszczególne kawałki i pozostawić na parę (2—3) godzin.

3. Zestawić przyrząd „Szczyt" i ustawić go bezpośrednio na dnie kotła.

4. Wlać zimny roztwór proszku mydlanego lub z rozgotowanych skrawków mydła w proporcji 30 gramów mydła na 10 litrów wody.

5. Ułożyć bieliznę, rozwijając poszczególne kawałki i układając na płask naokoło przewodu.

6. Umieścić stelarz (parasol) zapobiegający unoszeniu się bielizny, założyć kaptur, dolać roztworu mydlanego do poziomu wskazanego w przepisie, nakryć pokrywą i gotować bieliznę od 25—30 minut do chwili wytryśnięcia cieczy z górnych otworów przewodu.

7. Otworzyć kocioł, zdjąć kaptur i stelarz, przerzucić bieliznę do balji do czystej ciepłej wody, przejrzeć starannie bieliznę, zacierając każde miejsce, na którem pozostały cząstki brudu (który bardzo łatwo odchodzi), wypłókać 2 razy i t. d.

Zalety:

1. Pranie przy pomocy „Szczytu" usuwa konieczność męczącej pracy wypierania bielizny na tarze przed gotowaniem.

2. Płyn mydlany intensywnie i ciągle krążący w kotle przechodzi równomiernie przez bieliznę i wypłókuje brud z jej włókien, wobec czego niepotrzebne jest mechaniczne tarcie.

3. Zawiesina powstała z wypłókanego brudu osadza się w czasie ruchu ku górze na wewnętrznych powierzchniach dzwonów, tak że woda opadająca na bieliznę jest częściowo oczyszczona.

4. Porównawcze doświadczenie prania „Szczytem" i prania ręcznego tej samej ilości, t. zn. 25 sztuk bielizny osobistej (około 5 kg), przy uwzględnieniu dwukrotnego wypierania na tarze przed gotowaniem (przy praniu ręcznem), a specjalnie dokładnego namydlania i nacierania przed gotowaniem bielizny (przy pomocy „Szczytu") — wykazały: zysk na czasie około 30 minut, oszczędność mydła 15 dkg i znacznie mniejszy wysiłek fizyczny nacierania bielizny mydłem, zamiast odpierania na tarze.

Uwagi.

1. Gotując bieliznę przy pomocy przyrządu „Szczyt", musimy rozporządzać bardzo silnym płomieniem; płomień maszynki gazowej często jest niewystarczający.

2. Przyrząd „Szczyt" nadaje się do prania tkanin wytrzymujących wysoką ciepłotę roztworu mydlanego, a więc do prania tkanin lnianych, bawełnianych białych lub barwionych barwnikami trwałemi (indantrenowanemi).

3. Przy posługiwaniu się przyrządem „Szczyt" należy ściśle stosować się do wskazówek zawartych w opisie i dołączanych do przyrządu przy sprzedaży.

SKRYPTY Z WYKŁADÓW INSTYTUTU

Instytut Gospodarstwa Domowego zawiadamia, że skrypty z wykładów, urządzanych przez Instytut, są do nabycia w cenie zł. 2,50. Informacje znajdą Czytelniczki w zeszytach: kwietniowym, majowym i czerwcowym PANI DOMU. Zamówienia kierować pod adresem: Instytut Gospodarstwa Domowego, Warszawa, Nowy-Świat 9.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

Oddział Warszawski Związku Pań Domu podaje do wiadomości członkiń, że pierwsze powakacyjne zebranie miesięczne odbędzie się nie we wrześniu, lecz dnia 6 *października* b. r. w sali, jak dotychczas przy ul. Kopernika 30, o godzinie 17 i pół. Ciekawy referat „Kobieta jako czynnik ekonomiczny w rodzinie" wygłosi p. Iza Mandukowa, a p. E. Kiewnarska pogadankę o przetworach jarzynowych i owocowych.

Biuro Zarządu otwarte od 15 sierpnia, przy ul. Nowy Świat 9, przyjmuje zapisy na: 20-lekcjowe kursy gospodarstwa dla pracownic domowych na trzydniowy pokaz przetworów z jarzyn i owoców oraz na 30-lekcjowy kurs gospodarstwa domowego dla pań i panienek. Opłaty znacznie zniżone.

Poradnia czynna co środę od godz. 12 do 14. Wydział Sióstr Gospodarskich przyjmuje zapisy kandydatek na siostry gospodarskie w poniedziałki i środy, godz. 12 — 14.

WRZEŚNIOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

7-go, godz. 17: p. Barbara Godycka-Ćwirko — Co się działo w naszym obozie.

14-go, godz. 17: p. Zofja Kowalska — Instruktorka o sobie.

21-go, godz. 17: p. red. Irena Jabłowska — Wyrodna córka sufrażystki.

28-go, godz. 17: p. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

W każdy dzień powszedni o godz. 7,53 nadawana jest „Chwilka gospodarstwa domowego", której prowadzienie zostało powierzone Związkowi Pań Domu.

Numer wrześniowy jest ostatnim zeszytem Pani Domu, który wysyłamy Prenumeratorom, zalegającym w opłacie.

PROSIMY O WPŁACENIE ZALEGŁEJ PRENUMERATY!

JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH PRZYKAZAŃ SPORTOWCA

Uprawiać jakikolwiek sport — znaczy zaspakajać głód organizmu za ruchem na powietrzu, w słońcu i w wodzie, by przez to usprawnić ciało i kształtować organizm w jedną harmonijną całość. Pośrednikiem tych zaspokojeń, które trafiają do organizmu, jest przeważnie skóra ludzka, nazywana niekiedy słusznie drugiemi płucami organizmu. Jest więc zrozumiałem, że tak ważny organ z całym skomplikowanym systemem gruczołów skórnych nie może być zaniedbywana, lecz przeciwnie, musi być z całą umiejętnością i starannością pielęgnowany.

Podstawą racjonalnego pielęgnowania skóry i ciała jest przedewszystkiem czystość. Działanie wody wzmacniamy przez użycie mydła, które usuwa z powierzchni skóry brud i złuszczone resztki zrogowaciałego naskórka. Mydło jednak nie powinno pod żadnym warunkiem podrażniać skóry i dlatego zaleca się używać mydła tylko przetłuszczone zupełnie neutralne t. zn. nie zawierające wolnych alkalji. Do nich należy np. mydło NIVEA, nie drażniące zupełnie skóry, tak że można je nawet używać do wrażliwego ciała niemowląt.

Następnym ważnym czynnikiem w pielęgnowaniu ciała jest masaż, który wywołuje należyte przekrwienie, odświeżenie i usprawnienie skóry. Tutaj możemy również udoskonalić celowość tego masażu przez zastosowanie dobrego olejku skórno-funkcyjnego. Olejek NIVEA zawiera euceryt, środek najwięcej zbliżony pod względem chemicznym do naturalnego tłuszczu skóry ludzkiej. Dlatego też skóra wchłania łatwo olejek NIVEA, który chroni ją od spierzchnięcia i popękania.

PRZED ROZPOCZĘCIEM JESIENNYCH PORZĄDKÓW DOMOWYCH

przypominamy artykuły specjalne w następujących numerach naszego pisma.

Nr. 3/1930 — Technika odkurzania
Nr. 10-11/1931 — Mycie okien
Nr. 3/1932 — Czyste sprzątanie
Nr. 1/1933 — Błyszczące posadzki

Wszystkie te numery podają pozatem szereg innych ciekawych artykułów, mogących ułatwić zarząd domem.
Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „PANI DOMU" na konto w P. K. O. Nr. 7.740 zł. 1.— Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.— Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

Kształtowanie się ustroju gospodarczego kształcenia kobiet

II.

Druga konferencja odbyła się w M. W. R. i O. P. w związku z rozpatrzeniem ustroju *szkolnictwa rolniczego;* całokształt jego przejęło M. O. od Min. Rolnictwa, które do niedawna kierowało ludowem szkolnictwem rolniczem. Obecnie i ten dział szkolnictwa ujęty zostaje w ramy ogólnego ustroju, a więc żeńskie szkoły gospodarstwa wiejskiego podlegają również ogólnym prawidłom. Konferencja Sekcji rolnej doradczej Komisji Szkolnictwa Zawodowego poprzedzona była przez wstępną naradę przedstawicieli Izb i Organizacji Rolniczych, na której rozpatrzony został stosunek szkół rolniczych do Izb Rolniczych, powstających obecnie niemal we wszystkich województwach.

Przedstawiciele Izb Rolniczych wychodzą z założenia, że szkoła rolnicza jest częścią integralną całokształtu akcji popierania miejscowego rolnictwa, że zatem konieczne jest związanie jej z miejscowem środowiskiem zawodowem przez pociągnięcie do współpracy z miejscowemi zrzeszeniami społeczno-rolniczemi, dalej powiązanie programów szkół z regjonalnym programem rozwoju rolnictwa podjętym przez Izby Rolnicze i współdziałanie Izb Rolniczych przy wykonywaniu nadzoru nad działalnością szkół rolniczych, a zwłaszcza nad ich gospodarstwami. Wszystkie te życzenia dotyczyły zarówno szkół męskich jak i żeńskich, nie mogły być jednak rozwiązane w myśl projektodawców, gdyż konferencja Komisji Oświaty Zawodowej miała na celu omówienie ustroju szkół, a nie ich sieci oraz stosunku do instytucji samorządowych i społecznych.

Pomimo tego jednostronnego charakteru, konferencja przyczyniła się wydatnie do skrystalizowania w uczestnikach świadomości, że podstawy ustroju projektowanego są słuszne, a dorzucenie do nich uwag dyktowanych przez doświadczenie życiowe pozwoli na rozwinięcie szeroko zarysowanego jasnego i prawidłowego programu. Główne wątpliwości dotyczyły w zakresie szkół dla kobiet: a) kształcenia wspólnego gospodyń włościańskich i pomocnic ogólnych w gospodarstwach folwarcznych w szkołach stopnia niższego i w szkołach przysposobienia w gospodarstwie wiejskiem, b) celowości szkół typu gimnazjalnego i c) pozbawienia kobiet szkół ogrodniczych stopnia niższego i gimnazjalnego.

Pomiędzy ustrojem obecnych gospodarstw włościańskich a ustrojem i skalą gospodarstw folwarcznych zachodzą bardzo duże różnice; organizacja i zarząd temi gospodarstwami tak co do skali jak i charakteru są tak różne, że nie można się spodziewać dobrych wyników z szkoły łączącej oba typy uczenic. Szkoły typu gimnazjalnego zakwestjonowane były przez twórców projektu ustroju, którego dwa warjanty zostały przedłożone, a to ze względu na niski wiek uczenic przewidziany dla szkół tego typu. Istotnie ustalony wiek 14 lat dla dziew-

cząt wymaga oszczędzania wydatnych wysiłków fizycznych, z któremi związana jest nauka gospodarstwa wiejskiego. Z drugiej strony mamy w Polsce duże zastępy dziewcząt, dla których właśnie ten typ jest pożądany. Są to córki osadników, dzierżawców, właścicieli średniej własności, urzędników gospodarskich, które będą chętnie uczęszczały do gimnazjum gospodarskiego i mogą w niem osiągnąć bardziej życiowe i praktyczne wykształcenie niż w gimnazjum humanistycznem. Również szkoły specjalne jak mleczarstwa, hodowla drobiu, ogrodnictwa, połączone z nauką gospodarstwa domowego winny stać na poziomie gimnazjalnym, a nie niższym; przesunięcie granic wieku albo odpowiednie dostosowanie programu do wieku pozwoli na rozwiązanie tego problemu.

Głosy członków Komisji mają być wzięte pod rozwagę przed ostatecznem ustaleniem brzmienia ustroju, na razie sprawy nie rozstrzygnięto. Do sprawy istnienia żeńskich szkół ogrodniczych ustosunkował się przychylnie p. Minister Pieracki, który przewodniczył Komisji, a to z uwagi na zamiłowanie, jakie kobiety okazują w tym kierunku, korzystny wpływ jaki ogrodnictwo wywiera na zdrowie i tężyznę kobiet, i niski stan ogrodnictwa w Polsce. Wszystko to sprawia, że nie można odmawiać kobietom garnącym się z zapałem do tego zawodu możności przygotowania się do dobrego spełniania obowiązków związanych z nim.

P. Dziubińska, twórczyni i kierowniczka pierwszej ludowej szkoły rolniczej żeńskiej, przedłożyła opracowany przez siebie plan kształcenia najszerszych warstw ludowych. A więc po szkole powszechnej dwa lata różnorodnych kursów przysposobienia rolniczego, potem roczny kurs szkoły gospodarstwa i dla dokształcenia 5-io miesięczny kurs uniwersytetu ludowego.

Program ten, dający możność osiągnięcia zarówno praktycznego jak i umysłowego wyrobienia, jest ze wszech miar racjonalny, ale trudno się spodziewać, aby objęcie nim szerokich mas było możliwe; to też wypowiadane było życzenie udostępnienia nauki tam, gdzie warunki terytorjalne na to pozwalają przez zakładanie szkół dwuzimowych bez internatów, których personel pełniłby zadania instruktorskie w rejonie szkoły w czasie przerwy w stałej nauce. Taki typ szkoły stanowiłby ośrodek kultury dla całej okolicy i oparcie dla dziewcząt, które po opuszczeniu szkoły, powróciwszy do rodzinnej wsi, nie znajdując często warunków do zużytkowania nabytych w szkole wiadomości, nie mogą zastosować swego dorobku naukowego w życiu.

Przedstawiciel Min. Rolnictwa kładł duży nacisk na potrzebę różnorodnych kursów, któreby obsługiwały masy. Istotnie, nie ulega wątpliwości, że kursy są potrzebne, ale nie mogą one zastąpić systematycznego i programowego szkolenia; dopiero jego rozbudowa wpłynie na właściwe ustosunkowanie się naszego społeczeństwa do konieczności traktowania gospodarstwa domowego jako przedmiotu, który jak każdy inny zawód, musi mieć gruntowne naukowe podstawy, jeśli ma spełniać swoje zadanie.

W Holandji przed 50-ciu laty młode kobiety uczyły się gospodarstwa Domowego w szkołach specjalnych. Już wówczas zastosowano metodę nauki gotowania jednostkowego (każda uczennica pracuje przy oddzielnej kuchni).

Krótkie powyższe sprawozdanie nie wyczerpuje przedmiotu, ale ma na celu przedstawienie szerokim sferom kobiet treści narad, w których tylko 4 przedstawicielki organizacji społecznych brały udział. Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że ujęcie przez M. O. szkolnictwa gospodarskiego w ramy ustroju ogólnego jest momentem o wielkiej doniosłości, że ono daje temu szkolnictwu duże możliwości rozwojowe i jeśli znajdzie wśród kobiet polskich pełne zrozumienie, to pozwoli na zdobycie placówek naukowych gospodarskich i na podniesienie wydatne ogólnego poziomu kultury domu i rodziny w Polsce.

M. Karczewska.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa

3570. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

DRZWI

PŁYTOWE
SOSNOWE

SOPOĆKO 32

STARACHOWICE

WARSZAWA WARECKA 15